

Opinnäytetyö (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Toiminnallisten menetelmien suuntautumisvaihtoehto

2017

Ilpo Kauppinen

MILTÄ MUSTA TUNTUU -VIDEO

– toiminnallinen työmenetelmä
omaohjaajatyöskentelyyn Villa Kapteeniin

Ilpo Kauppinen

MILTÄ MUSTA TUNTUU -VIDEO

- toiminnallinen työmenetelmä omaohjaajatyöskentelyyn Villa Kapteeniin

Nuorten maailmaan kuuluu nykypäivänä hyvin vahvasti musiikin kuuntelu sekä videoiden katselu. Musiikki toimii nuorilla tunteiden säätelyn keinona. Tubettamisen ja sosiaalisen median suosion myötä nuoret video- ja valokuvaavat paljon myös itse. Videoiden ja kuvien avulla nuoret voivat kuvata arkeaan sekä itselleen tärkeitä ja mieluisia asioita. Jakamalla videoita ja kuviaan nuori voi kokea tulevansa nähdyksi, saaden siitä hyvänolon tunteen.

Kehitin opinnäytetyönäni toiminnallisen työmenetelmän omaohjaajatyöskentelyyn Villa Kapteeniin. Miltä musta tuntuu -videossa yhdistyy musiikin kuuntelu, sekä video- ja valokuvaaminen tunteiden käsittelyn, ja niiden esille tuomisen välineinä. Omaohjaajan tuella asiakas voi luoda musiikkivideon, jossa hän tuo esille asioita omasta elämästään. Työskentely on prosessimaista ja sen kautta voi avautua mahdollisuus keskustella erilaisista tunteista ja ajatuksista.

Erityistä tukea tarvitsevilla nuorilla on yhtäläinen tarve ja oikeus saada psykososiaaliset tarpeensa tyydytetyiksi niin kuin muillakin ihmisillä. Vuorovaikutuksellisen tukemisen keinoin nuorta voidaan tukea tunteiden ilmaisemisessa ja auttaa ymmärtämään niitä. Itseilmaisun apuna voidaan hyödyntää luovuutta ja taidelähtöisiä menetelmiä.

Musiikin, kuvan ja videon avulla on mahdollista tukea asiakkaan nähdyksi ja kuulluksi tulemistä. Luova toiminta tarjoaa edellytyksiä osallisuuden, voimaantumisen sekä itsetuntemuksen ja -luottamuksen lisääntymiseen. Miltä musta tuntuu -video tarjoaa vaihtoehtoisen keinon omaohjaajakeskustelujen pitämiseen.

ASIASANAT:

psykososiaaliset tarpeet, vuorovaikutuksellinen tukeminen, sosiaalipedagogiikka, taidelähtöiset menetelmät

Ilpo Kauppinen

HOW I FEEL -VIDEO

- a functional method for key workers in Villa Kapteeni

Listening to music and watching videos is a big part of the life of many young people. Music helps young people regulate their feelings. The popularity of Youtube and social media has made many young people take photos and make their own videos. Through those photos and videos they can demonstrate their everyday-life and things that are meaningful and pleasant to them. By sharing their videos and photos young people can feel like they have been seen and feel good about it.

For my thesis I developed a functional method for key workers in Villa Kapteeni. How I Feel -video combines listening to music and filming and taking photos as tools for sharing and processing feelings. With the help of a key worker, a client can create a music video, in which he/she can bring up things about his/her life. The process can open up an opportunity for discussion about different feelings and thoughts.

Youth with need of special support have the same need and right to have their psychosocial needs fulfilled as anyone else. Counselling is a way to help young people express and understand their feelings. Art-based methods and creativity can be utilized as a way for one to express himself/herself.

Music, photos and videos give an opportunity to help support a client to be seen and heard. Creative action gives possibilities to increase participation, empowerment and self-esteem as well as self-knowledge. How I Feel -video offers an alternative way to have key worker conversations.

KEYWORDS:

psychosocial needs, counselling, social pedagogy, art-based methods

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Opinnäytetyön ajankohtaisuus	8
2.2 Tausta ja tarve	9
2.3 Tavoite ja kehittämistehtävä	10
2.4 Toimintaympäristön esittely	11
3 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN ITSEILMAISU JA SEN TUKEMINEN	13
3.1 Erityistä tukea tarvitseva henkilö	13
3.2 Psykososiaaliset tarpeet	16
3.3 Tunnetaidot	18
3.4 Vuorovaikutuksellinen tukeminen	21
4 TOIMINNALLISET MENETELMÄT SOSIAALIALALLA	23
4.1 Sosiaalipedagoginen toiminta	23
4.2 Taidelähtöiset menetelmät	25
4.2.1 Musiikki	26
4.2.2 Elokuva ja video	28
4.2.3 Valokuva	29
4.2.4 Sadutus	30
4.2.5 Digitaalinen tarinankerronta	31
5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN	33
5.1 Ideavaihe	33
5.2 Suunnittelu- ja toteutusvaihe	35
5.3 Työmenetelmän käytännön kokeilu	37
6 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI	39
6.1 Eettisyys ja luotettavuus	39
6.2 Tulokset	40
7 POHDINTA	41
LÄHTEET	43

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelun aihealueet

Liite 2. Omaohjaajan opas (alustava) ja työmenetelmän kuvallinen ohjeistus asiakkaalle

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämishankkeen prosessi.

36

1 JOHDANTO

Erilaiset taiteeseen, valo- ja videokuvaamiseen, musiikkiin sekä niiden muokkaamiseen liittyvät sovellukset antavat mahdollisuuden luovuuteen ja mielikuvituksen käyttämiseen. Digitaalisen median myötä nuoret voivat ilmaista itseään myös luovalla tavalla, tekemällä esimerkiksi erilaisia kollaaseja, videoita ja sävellyksiä. Jakamalla esimerkiksi videotaan, nuori voi saada palautetta, mutta myös hyvänolon tunteen siitä, että joku toinen ihminen on katsonut hänen tekemänsä videon. Erilaisten sovellusten ja niiden kautta tapahtuvan luovan työskentelyn myötä nuoret pystyvät harjoittamaan mielikuvitustaan. (Gardner & Davis 2013, 120-121, 124-125, 152.)

Opinnäytetyön idean taustalla on omat kokemukseni musiikin ja siihen liitetävän video-työskentelyn tunteita herättävästä ja voimaannuttavasta vaikutuksesta. Musiikin ja kuvan yhdistäminen on kiehtonut itseäni kauan. Se on voimakas tehokeino tunteisiin vaikuttamisessa. Tuskin kovinkaan moni elokuva olisi entisensä, jos niistä poistaisi kokonaan musiikin. Toisaalta visuaalisuus luo vaikuttavuutta musiikille, mikä ilmenee hyvin esimerkiksi monissa musiikkivideoissa ja live-taltioinneissa.

Olen harrastanut niin musiikkia kuin videoeditointiakin harrastusmielessä. Aloin miettiä voisiko kyseistä toimintaa hyödyntää asiakkaiden kanssa. Työskentelen opintojen ohella Nuorten Ystävien Villa Kapteeni nimisessä yksikössä, pääasiassa nuorten aikuisten kanssa, joilla on eri syistä (kehitysvamma, autismikirjon häiriö, mielenterveyshäiriö) johtuen vaikeuksia ilmaista itseään ja tunteitaan. Villa Kapteenissa jokaiselle asiakkaalle on nimetty kaksi omaohjaajaa. Omaohjaaja käy asiakkaan kanssa kuu-kausittain niin sanottuja omaohjaajakeskusteluja. Omaohjaajakeskustelujen pitämistä on pidetty osittain haastavana. Keskustellen tapahtuva omaohjaajatyöskentely ei ole aina otollisinta, sillä siihen liittyy asiakkaan heikon suullisen kommunikaatiotaidon lisäksi usein keskittymiskyvyn puutetta, sekä osalla tiettyä häpeän tunnetta olla toisen kanssa kasvotusten, omista asioista puhuen. Ehdotin esimiehelleni, jos kehittäisin opinnäytetyönäni työmenetelmän omaohjaajatyöskentelyyn. Kyseessä tulisi olemaan toiminnallinen työmenetelmä, jossa hyödynnetään kuvallista ilmaisua ja musiikkia tunteiden käsittelyssä sekä itsensä ilmaisemisessa.

Ideani saatua vihreää valoa, keräsin menetelmän pohjaksi teoretietoa liittyen psykososiaalisten tarpeiden tyydyttämisen tärkeyteen, sekä musiikin ja kuvan hyödyntämiseen sosiaalialalla. Kehitin menetelmän käyttöä varten ohjeistuksen sekä kokeilin me-

netelmää käytännössä oman omaohjattavani kanssa. Kokemukseni menetelmän käytöstä ovat hyvät ja koen, että sitä voidaan hyödyntää omaohjaajatyöskentelyn apuna.

Miltä musta tuntuu -video on työmenetelmä, jossa hyödynnetään musiikin kuuntelua sekä valo- ja videokuvausta työvälineinä. Työmenetelmä on kokonaisvaltainen työtapa, jonka taustalla on useimmiten tutkimus- ja kehittämistyötä. Sen sisällä voidaan käyttää erilaisia työvälineitä, kuten kortteja, lomakkeita tai tehtäviä. Työmenetelmä on kokonaisuus, jossa on määritelty periaatteet, prosessi ja tapa, miten menetelmää käytetään. (THL 2016a.) Teknologian, digitaalisen median ja erilaisten sovellusten kehittymisen myötä, yhä useammalla on mahdollisuus harrastaa esimerkiksi videoiden tekemistä. Miltä musta tuntuu -videon tekemisessä käytettävillä välineillä ei sinänsä ole merkitystä. Kuvaamiseen voi käyttää älypuhelinia tai videokameraa, editoimiseen tietokonetta tai puhelimesta olevaa sovellusta. Tärkeintä on ammatillinen, vuorovaikutuksellinen kohtaaminen, jossa asiakkaalle annetaan mahdollisuus ilmaista itseään muullakin tavalla kuin puhumalla.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön ajankohtaisuus

Nuorilla perinteisen musiikin kuuntelun rinnalle on tullut runsas sosiaalisen median käyttö ja tubettaminen. Tubettajien ja tubetuksen suosion odotetaan vain kasvavan (Yle 2016). Myös omien musiikkivideoiden tekeminen ja jakaminen on mahdollista sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi Triller nimisen sovelluksen kautta (Youtube 2015). Video on tullut työvälineeksi myös opetuksessa. ”Video on oppimisprosessissa opiskelijan uusi kynä”. Videolla voi olla siis myös pedagogisia käyttötapoja ja merkityksiä. (Opetushallitus 2016.) Liikkuvan kuvan tuottaminen on yksi vaihtoehto perinteiselle tekstien lukemiseen, kommentointiin ja kirjoittamiseen perustuvalle opetukselle. Kirjoittamisen tilalla ja rinnalla on ollut esimerkiksi opiskelijoiden tuottamia videoetnografioita huostaanotetuista lapsista ja ikääntyneistä ihmisistä. Tavoitteena on ollut ymmärtää paremmin näiden henkilöiden elämismaailmaa. Video voi toimia ajatusten ja tunteiden ilmaisun sekä informaation välittämisen välineenä. (Hakkarainen & Kumpulainen 2011, 14-16.) Videota käytetään myös mm. videoavusteisen vuorovaikutuksen ohjauksen menetelmässä (Video Interaction Guidance, VIG). Se on ohjausmenetelmä, jossa ohjaaja keskustelee asiakkaan kanssa onnistuneista videoiduista vuorovaikutustilanteista. VIG-ohjauksessa katsotaan ihmisten onnistuneesta kanssakäymisestä videoituja hetkiä. Ohjaaja keskustelee asiakkaiden kanssa niistä vuorovaikutukseen vaikuttavista tekijöistä, joita videota katsomalla on havaittu. (Kennedy 2013, 98-99.)

Nuorten maailmaan kuuluu tänä päivänä vahvasti erilaiset digitaaliset mediat ja sovellukset. Gardner ja Davis (2013, 6, 52) käyttävät 2000-luvun nuorista luonnehdintaa ”sovellusten sukupolvi”. Digitaalisen median teknologiat tarjoavat nuorille välineitä ja alustoja omien identiteettiensä ilmaisemiseen sekä myös selvittämiseen (Gardner & Davis 2013, 61). Sovellusten (kuten Facebook, Snapchat, Whatsapp Messenger jne.) myötä myös kommunikointi ja suhteiden ylläpitäminen on muuttunut. Välimatkat eivät ole esteenä ja toisia ihmisiä, joilla on samankaltaisia kiinnostuksen kohteita, on helppompaa löytää. Erilaisten sovellusten myötä henkilökohtaisten tunteiden jakaminen on tullut helpommaksi joillekin nuorille. (Gardner & Davis 2013, 92-93.) Toisaalta sosiaalinen media voi johtaa myös sosiaaliseen eristäytymiseen ja yksinäisyyteen. Nuoret jotka viettävät enemmän aikaa digitaalisten laitteidensa parissa, kokevat vähemmän sosiaalista menestymistä. Sosiaalisen median kautta nuorille voi tulla myös vääristyneitä

käsityksiä toisten elämästä, joka voi johtaa kilpailumiseen sekä toisaalta riittämättömyyden tunteiden kokemiseen. Lisäksi nuorten kyvyssä tuntea empatiaa on havaittu laskua 1980- ja 1990-lukujen nuoriin verrattuna. (Gardner & Davis 2013, 100-102, 110, 119.) Suurin osa nuorista kuitenkin hyötyy digitaalisen median aktiviteeteistaan. Verkossa ja sovellusten kautta tapahtuva kommunikointi ei ole korvannut kasvotusten tapahtuvaa kommunikointia, vaan ainoastaan laajentanut sitä, luoden lisääntyntä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Verkossa tapahtuva viestintä voi myös tukea johonkin kuulumisen tunnetta, sekä asioiden jakamista ja itsestä kertomista, jotka ovat tärkeässä osassa nuoruuden ja varhaisaikuisuuden eri vaiheissa. (Gardner & Davis 2013, 108.)

Digitaalisen median ja sovellusten tarjoamien mahdollisuuksien myötä nuoret voivat luoda ja tarkastella identiteettiään, kommunikoida ja luoda ja ylläpitää suhteita, sekä harjoittaa mielikuvitustaan ja luovuuttaan (Gardner & Davis 2013, 32-33). Avoimeen ja luovaan digitaaliseen kulttuuriin tulisi ohjata tasaveroisesti kaikkia (Kupiainen & Sintonen 2009, 163).

Media- ja audiovisuaalisella työskentelyllä on paikkansa myös sosiaalialalla. Asiakkaiden kanssa työskennellessä tulee kuitenkin huomioida mm. tekijänoikeuksiin liittyvät rajoitukset. Tekijänoikeuslain 12 §:n mukaan julkistetuista teoksista, eli esimerkiksi cd-levyistä, saa valmistaa muutaman kopion yksityiseen käyttöön (Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404). Näin ollen asiakas voi esimerkiksi lainata cd-levyn kirjastosta, ladata siitä kappaleen tietokoneelle ja käyttää sitä työskentelyssä, jonka lopputuotos jää pelkästään omaan käyttöön ja katseluun. Teosta ei voi kuitenkaan ladata esimerkiksi YouTubeen julkista katselua varten.

2.2 Tausta ja tarve

Sosiaalialan ammattikorkeakoulukoulutuksen kompetensseissa määritellään sosionomin (AMK) osaamisalueet. Sosiaalialan eettiseen osaamiseen kuuluu yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen. Sosionomin (AMK) asiakastyön osaamiseen kuuluu ammatillisen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhteen luominen sekä yksilöiden kasvun ja kehityksen tukeminen. Sosionomi (AMK) osaa ohjata asiakkaita tavoitteellisesti, voimavaraistaen ja osallisuutta tukien. Tutkimukselliseen kehittämis- ja innovaatio-osaamiseen kuuluu asiakastyön menetelmien kehittäminen, kehittämishankkeiden suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä tiedon tuottaminen ja arviointi hyvinvoinnin edistämiseksi. (Innokylä 2016.) Opinnäytetyössäni olen syventynyt toiminnallisiin menetelmiin

sosiaalialalla. Opinnäytetyölläni halusin sekä kehittää uutta asiakastyön menetelmää, että rohkaista vaihtoehtoisten keinojen kokeilemiseen vuorovaikutussuhteen luomisessa asiakkaan kanssa. Kehitettävällä menetelmällä tarjotaan erityistä tukea tarvitseville vaihtoehtoinen keino itsensä ilmaisemiseen sekä osallisuuden ja voimaantumisen kokemiseen. Menetelmän on tarkoitus olla kenen tahansa sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan työntekijän hyödynnettävissä, koulutustaustasta riippumatta.

Miettiessäni aihetta opinnäytetyölle tuli mieleeni jonkin aikaa ajatuksissani ollut idea musiikin ja videotyöskentelyn yhdistämisestä asiakastyössä. Olen harrastanut musiikkia, kuvaamista sekä videoeditointia harrastusmielessä, ja todennut omakohtaisesti niiden voimaannuttavat sekä terapeuttiset vaikutukset. Musiikki herättää tunteita ja sen avulla voi myös käsitellä niitä. Tunteiden käsittely ja luova itsensä ilmaisu jäävät mielestäni sosiaali- ja terveysalalla liian vähäiselle huomiolle, tai niiden tärkeyttä vähätellään.

Työskentelen opintojen ohella nuorten aikuisten parissa, joilla on eri syistä (kehitysvamma, autismikirjon häiriö, mielenterveyshäiriö) johtuen vaikeuksia itsensä ja tunteidensa ilmaisemisessa. Jokaiselle heistä on nimetty kaksi omaohjaajaa, joiden kanssa käydään omaohjaajakeskusteluja. Näiden omaohjaajakeskustelujen pitämistä on pidetty työyhteisössä osittain haastavana, johtuen asiakkaiden heikosta suullisesta kommunikaatiotaidosta, keskittymiskyvyn puutteesta sekä osalla tietynlaisesta häpeän tunteesta toisen ihmisen kanssa keskustellessa. Ehdotin esimiehelleni, että kehittäisin opinnäytetyönäni työmenetelmän omaohjaajatyöskentelyä varten. Kyseessä olisi toiminnallinen työmenetelmä, jossa hyödynnetään kuvaamista, musiikkia sekä näiden yhdistämistä itsensä ilmaisemisessa sekä tunteiden käsittelemisessä.

2.3 Tavoite ja kehittämistehtävä

Tavoitteena oli asiakasnäkökulmasta katsottuna tarjota asiakkaalle mahdollisuus ilmaista itseään ja käsitellä tunteitaan toiminnallisen menetelmän kautta. Itseilmaisun lisäksi menetelmän tavoitteena on vahvistaa asiakkaan itsetuntoa ja -tuntemusta sekä tukea osallisuutta. Työntekijän näkökulmasta tarkasteltuna tavoite oli tarjota toiminnallinen työmenetelmä auttamaan omaohjaajakeskustelujen pitämisessä. Tavoitteena oli myös rohkaista kokeilemaan vaihtoehtoisia toimintatapoja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luomisessa.

Kehittämistehtävänä oli luoda työmenetelmä Villa Kapteenin omaohjaajatyöskentelyyn, joka olisi mahdollisemman monen työntekijän hyödynnettävissä. Työmenetelmä pohjautuu omista kokemuksistani tulleetseen ideaan, aiheeseen liittyvään teorial tietoon sekä käytännön asiakastyön kokeiluun. Teoriatiedolla pyrin perustelemaan menetelmän sisällön, käytön sekä sen mahdollisuudet. Opinnäytetyö koostuu tästä raporttiosuudesta sekä erillisestä työmenetelmän käytön kirjallisesta ohjeistuksesta.

2.4 Toimintaympäristön esittely

Kehittämistehtävän kohteena on Nuorten Ystävien Villa Kapteeni niminen yksikkö, jossa työskentelen opintojen ohella. Nuorten Ystävät on valtakunnallinen, yli sata vuotta erityisryhmien hyväksi työtä tehnyt kansalaisjärjestö. Sen ja palveluja tarjoavan liike-toimintakonsernin toimintaperiaatteina on olla toimijana erityisten osaaaja, kokenut, periksi antamaton ja yhteiskunnallista hyvää tekevä. (Nuorten Ystävät 2016a.)

Palveluihin kuuluu mm. lastensuojelun, erityisryhmien asumisen ja sosiaalisen kuntoutuksen palvelut (Nuorten Ystävät 2016b). Erityisryhmien asumisen palveluihin kuuluu mm. tehostettu palveluasuminen sekä ohjattu asuminen (Nuorten Ystävät 2016c). Tehostettu palveluasuminen on suunnattu ympärivuorokautista tukea ja ohjausta tarvitseville henkilöille. Tavoitteena on asukkaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen sekä itsenäisen asumisen valmiuksien tukeminen. (Nuorten Ystävät 2016d.) Ohjattu asuminen on tarkoitettu vähemmän ohjausta tarvitseville henkilöille, jotka voivat asua itsenäisesti mutta jotka kaipaavat tukea asioiden hoitamisessa (Nuorten Ystävät 2016e).

Villa Kapteeni on Turussa sijaitseva tehostetun palveluasumisen yksikkö, jossa järjestetään myös ohjatun asumisen palveluja. Villa Kapteenissa asiakkaita tuetaan käyttämään heidän omia voimavarojaan sekä vahvistetaan heidän omatoimisuutta ja itsenäistä selviytymistä. Villa Kapteenissa on 16-asiakaspaikkaa, jonka lisäksi ovat itsenäisesti omissa vuokra-asunnoissaan asuvat ohjatun asumisen asiakkaat. (Nuorten Ystävät 2016f.) Omahoitajamenetelmää käytetään mm. lastensuojelulaitoksissa, missä omahoitaja on päävastuussa asiakkaan asioista ja tukee tätä niin laitokseen kotiutumisen kuin siellä olemisessä. Lisäksi omahoitaja luo kokonaiskuvaa asiakkaan sen hetkisestä ja aiemmasta elämästä ja pitää yhteyttä viranomaisverkostoihin. (THL 2016b.) Villa Kapteenissa jokaisella asiakkaalla on omat, nimetyt omaohjaajat. Omaohjaaja pitää keskitetymin huolta omaohjattaviensa asioista, liittyen esimerkiksi yhtey-

denpitoon työtoimintaan, edunvalvojan, sosiaalityöntekijään tms. Omaohjaaja on myös asiakkaan tukena esimerkiksi erilaisissa verkostopalaverissa. Omaohjaaja ja asiakas käyvät myös kuukausittain ns. omaohjaajakeskusteluja, joiden sisältö ja aihe voi vaihdella asiakkaasta ja tilanteesta riippuen. Villa Kapteenissa käytetään termiä omaohjaaja, omahoitaja termin sijaan.

3 ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN ITSEILMAISU JA SEN TUKEMINEN

3.1 Erityistä tukea tarvitseva henkilö

Erityistä tukea tarvitsevilla tarkoitetaan tässä tapauksessa henkilöä, joka tarvitsee jonkin asteista tukea ja ohjausta elämässään. Sosiaalihuoltolain (1301/2014) kolmannessa pykälässä määritellään erityistä tukea tarvitseva henkilö ja asiakas henkilöksi, ”jolla on erityisiä vaikeuksia hakea ja saada tarvitsemiaan sosiaali- ja terveystalveluja kognitiivisen tai psyykkisen vamman tai sairauden, päihteiden ongelmakäytön, usean yhtäaikaisen tuen tarpeen tai muun vastaavan syyn vuoksi ja jonka tuen tarve ei liity korkeaan ikään siten kuin ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista annetussa laissa säädetään”. Edellä mainittu laki määrittelee nuoren 18-24-vuotiaaksi henkilöksi. Nuorisolaissa (27.1.2006/72) nuori määritellään alle 29-vuotiaaksi. Villa Kapteenin asiakkaiden tuen tarpeet johtuvat monista erisistä, kuten kehitysvammaisuudesta, autismikirjon häiriöistä ja erilaisista mielenterveyshäiriöistä. Asiakkaat ovat pääasiassa nuoria aikuisia, joiden ohjaukseen liittyy myös kasvatuksellisia piirteitä.

Kehitysvammalain ensimmäisen pykälän mukaan kehitysvammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jonka ”kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynäisen tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi ja joka ei muun lain nojalla voi saada tarvitsemiaan palveluja” (Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519). Kehitysvammaisilla on usein vaikeuksia itseilmaisussa sekä itsensä ymmärtämisessä. Vamma-aste määrittelee kommunikointikyvyn tasoa. Lievästi kehitysvammaisilla on usein kyky ilmaista itseään puhumalla, mutta mitä vaikeampi kehitysvamma-aste, sitä tärkeämmäksi tulee puhetta tukeva ja korvaava kommunikointi eli AAC (engl. lyh. augmentative and alternative communication). Tasa-arvoisen vuorovaikutuksen edellytyksenä on kommunikointi kehitysvammaisen itse käyttämällä ja ymmärtämällä keinoilla. (Malm ym. 2012, 131; 192-194.) Villa Kapteenissa käytetään osalla asiakkaiden kanssa kommunikoinnin tukena kuvakommunikaatiota, tukiviittomia sekä selkokieltä.

Autismi tai autismikirjon häiriö on neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö. Autismi on pysyvä ominaisuus, joka ilmenee ja vaikuttaa elämään yksilöllisesti. Tyypillistä

on sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kommunikointiin liittyvät ongelmat ja puutteet. Monilla autismikirjon henkilöillä ilmenee myös eriasteista älyllistä kehitysvammaisuutta. Kognitiivisissa taidoissa on kuitenkin suurta vaihtelevuutta. (Terveyskirjasto 2017.) Häiriöitä esiintyy puhekielen tuottamisessa ja ymmärtämisessä, sekä eleiden ja ilmeiden käyttämisessä ja tulkitsemisessä. Autismikirjon erityisiä ominaisuuksia ovat mm. viivästynyt kaikupuhe, oman puheen toistelu ja ääneen ajattelu. (Malm ym. 2012, 219-220.) Usein esiintyy myös aistiherkkyyttä esim. valolle, äänille tai kosketukselle, sekä heikentynyttä kykyä tuntea kipua. Monilla autistisilla henkilöillä on erityisiä mielenkiinnonkohteita, jotka voivat liittyä esimerkiksi taiteeseen, musiikkiin, tietokoneisiin yms. Autistiselle henkilölle tärkeää ovat rutiinit ja ennakointi. (Autismiliitto 2017a.) Arkea, kuntoutumista ja itsenäisyyttä tuetaan mm. yksilöllisellä ja yhteisellä kommunikointitavalla, kuvallisella arjen strukturoinnilla eli jäsentämisellä sekä sosiaalisten tilanteiden ja vuorovaikutuksen harjoittelulla (Autismiliitto 2017b).

Aspergerin oireyhtymä on autismikirjoon kuuluva neurobiologinen keskushermoston kehityshäiriö, joka tulee näkyvimmin esille vaikeutena toimia sosiaalisissa tilanteissa (Malm ym. 2012, 230; Autismiliitto 2017c.) Oireyhtymään liittyy vaikeus hahmottaa erilaisia sosiaalisia tilanteita sekä ongelmat puheessa ja kielessä. Asperger-henkilöllä voi olla myös toistavaa käyttäytymistä ja tiettyjä kapea-alaisia mielenkiinnon kohteita. (Malm ym. 2012, 230-231.) Asperger-henkilöllä voi esiintyä häiriöitä stressinsietokyvyssä ja muistitoiminnoissa sekä poikkeavaa reagoimista aistiärsykkeisiin. Oireyhtymään liittyy aikuisiällä usein samanaikaisia psykiatrisia häiriöitä, kuten masennusta, pakko-oireisuutta ja lyhytaikaisia psykoottisia reaktioita. (Autismiliitto 2017c.) Kuntoutumisessa pyritään vahvistamaan vuorovaikutustaitoja, omaa identiteettiä, elämänhallintaa ja arjen taitoja (Autismiliitto 2017d).

Nuoruusiässä tapahtuu paljon muutoksia. Biologiset muutokset, fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kasvu sekä aivojen kehitys jatkuvat yksilöllisesti aina aikuisikään asti. Etenkin tunteiden tunnistamiseen ja käyttäytymisen säätelyyn liittyvät aivoalueet, ns. korkeammat aivotoiminnot jatkavat kehitystä aina myöhäisnuoruuteen asti. Tunne-elämän oirehdinta on hyvin tavallista. Myöhäisnuoruudessa (n. 18-22-vuotiaana) nuori muodostaa arvomaailmansa sekä ihanteensa ja päämääränsä. Myöhäisnuoruuteen kuuluu tulevaisuudenvaihtelujen tekeminen sekä käyttäytymisen ja luonteenpiirteiden vakiintuminen. (Marttunen & Karlsson. 2013, 7-9.)

Mielenterveyshäiriöt alkavat monesti jo nuoruudessa. Aikuisiän mielenterveyshäiriöistä jopa noin kolme neljästä on alkanut ennen 24. ikävuotta. Nuorista noin 20-25 prosenttia

kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Mielenterveyshäiriöistä yleisimpiä nuorilla ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Samanaikaiset häiriöt ovat yleisiä. (Marttunen & Karlsson 2013, 10-11.)

Ahdistus on pelkoa muistuttava tunne, jonka kohdetta on usein vaikea yksilöidä. Ohimenevä ahdistus, uusin tilanteisiin liittyvät pelko- ja jännitystilat ovat ihan tavallista nuorilla. Häiriöksi tunteet muuttuvat aiheuttaessaan kärsimystä tai haittaa toiminnallisuuteen. Erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä ovat mm. sosiaalisten tilanteiden pelko, julkisten paikkojen pelko, määräkohteiset pelot eli fobiat, paniikkihäiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, pakko-oireinen häiriö sekä traumaperäinen stressireaktio. Usein häiriöitä esiintyy monta yhtä aikaa. Ahdistuneisuus yhdistyy usein masennukseen. Se voi olla seurausta päihteiden käytöstä ja liittyä myös psykoosiriskin kasvuun. Se on usein pitkäaikaista ja heikentää elämänlaatua ja toimintakykyä merkittäväällä tavalla. (Strandholm & Ranta 2013, 17-25.)

Masennuksen ja surun tunteet ovat hyvin tavallisia nuorilla. Pitkään jatkunut masentunut mieliala voi johtaa kuitenkin masennustilaan eli depressioon. Silloin nuoren toimintakyky on heikentynyt ja psykososiaalinen kehitys lukkiutunut. Nuorilla masennustila voi ilmetä masentuneen mielialan sijaan myös kiukkuisuutena, lyhytpinnaisuutena ja levottomuutena. Masennukseen voi liittyä päihteiden väärinkäyttöä, eristäytymistä, itsemurhayrityksiä, fyysisiä oireita ja etenkin tytöillä irrallisia seksisuhteita. Myös masennukseen voi liittyä muita mielenterveyshäiriöitä, kuten ahdistuneisuus, käytös- ja tarkkaavaisuushäiriö tai päihdehäiriö. (Marttunen & Karlsson 2013, 41-45.)

Käytöshäiriöinen nuori rikkoo toistuvasti ikänsä mukaisia sosiaalisia normeja ja toisten perusoikeuksia. Pitkäaikainen, toistuva antisosiaalinen, aggressiivinen tai uhmakas käytös on ominaista nuorelle, jolla on käytöshäiriö. ADHD, depressio, ahdistuneisuus ja päihdehäiriöt liittyvät usein samanaikaisesti käytöshäiriöihin. (von der Pahlen & Marttunen 2013, 97-98.)

Päihdehäiriöt alkavat tutkimusten mukaan kehittyä n. 14-15-vuotiaana. Arviolta viidellä prosentilla nuoria on diagnoositasoinen päihdehäiriö. Päihdeongelmia on sen sijaan huomattavasti useammalla. Kun päihteet alkavat hallita elämää, on kyse päihdehäiriöstä. Päihdehäiriöstä kärsivä nuori käyttää tavallisesti useampia päihteitä yhtä aikaa ja hänellä on myös muita mielenterveyshäiriöitä. Lääkehoidon sijaan ensisijaista on psykososiaalinen avohoito. (von der Pahlen ym. 2013, 114-15, 122.)

Kuunteleminen, aito kiinnostuneisuus, ystävällisyys, ymmärtäminen ja salliva asenne vuorovaikutustilanteessa on tärkeää, kun toimitaan nuoren kanssa, jolla on mielenterveyshäiriöitä. Myönteisellä palautteella voidaan edistää nuoren itsetuntoa ja tulevaisuuden toivoa. (Strandholm & Ranta 2013, 30-31; Marttunen & Karlsson 2013, 50; von der Pahlen & Marttunen 2013, 106.)

Työstä ja koulutuksesta syrjäytyneiden nuorten ongelmana on ulkoisen elämänhallinnan ongelmien lisäksi usein heikko itsetunto. Nuoren aloitekykyä passivoivia tekijöitä ovat vaikeudet yhteiskunnan koulutus- ja työjärjestelmään kiinnittymisessä, heikko koulumenestys ja ongelmat työsaannissa. Heikkoon koulumenestykseen, oppimisvaikeuksiin ja koulutuksesta syrjäytymiseen voi olla syynä heikkolahjaisuus, erilaiset tunne-elämän vauriot tai kykenemättömyys tarvittavaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Nuori saattaa rakentaa itselleen helposti syrjäytyneen nuoren identiteetin, joka voi johtaa yleiseen kiinnostumattomuuteen, irrallisuuden kokemiseen, elämänhalun kadottamiseen, yhteiskunnan normeista piittaamattomuuteen, päihteiden väärinkäyttöön ja ihmissuhdeongelmiin. Mielekästä tekemistä järjestämällä työstä ja koulutuksesta syrjäytyneiden nuorten itsenäistymiskehitystä ja itsetunnon vahvistumista voidaan edistää. Tämä luo edellytyksiä nuorten aktivoitumiselle ponnistelemaan muillakin kuin ammatillisilla elämäalueilla. (Hämäläinen 2000, 13, 34.)

3.2 Psykososiaaliset tarpeet

Ihmisellä on erilaisia fysiologisia ja psykososiaalisia tarpeita, jotka tyydyttäessään antavat voimavaroja ihmiselle. Tarpeita ovat mm. ravitsemukseen, rakkauteen sekä luovuuteen ja itsensä toteuttamiseen liittyvät tarpeet. Psykososiaaliset tarpeet, joita voidaan kutsua myös sosioemotionaaliseksi tarpeiksi, ovat ”yksilön tarpeita, jotka heräävät vuorovaikutuksessa toisiin ja joihin voi vastata vuorovaikutuksen avulla”. Ne voivat näkyä tunteina, ajatuksina tai käyttäytymisessä. Jokaisella ihmisellä on tarve tulla kuuluksi ja nähdyksi omassa sosiaalisessa ympäristössään. Vuorovaikutuksesta haettavan tuen tarve korostuu tunne-elämää ja hyvinvointia horjuttavien vaikeuksien ja kriisien aikana. Tunteiden vähätteleminen, väärinymmärtäminen tai huomiotta jättäminen voivat heikentää hyvinvointia tai estää sitä kehittymästä. Tunteiden huomioiminen on tärkeää, sillä ne säätelevät ajatuksia ja toimintaa. (Vilen ym. 2008, 53-54; 58.)

Psykososiaaliset tarpeet ilmenevät monin eri tavoin. Ihminen kaipaa synnynnaisesti vuorovaikutusta toiseen ihmiseen, peilatakseen omia ajatuksiaan ja tuntojaan tämän

kautta. Ihminen luo kuvaa itsestään ja merkityksiä elämälle toisten ihmisten avulla. Ihminen kaipaa myös läheisyyttä toiseen ihmiseen. Fyysisen kosketuksen lisäksi ihminen voi kaivata psyykkistä läheisyyttä, joka voi olla hiljaista läsnäoloa tai vuorovaikutusta elein, ilmein tai sanoin. Kuulluksi tuleminen niin, että ihminen kokee tulleen ymmärretyksi ja tuetuksi on tärkeää. Myös ihmisen itsemääräämisoikeuden ja toiveiden huomioon ottaminen mahdollisuuksien rajoissa on kuulluksi tulemistä. Luottamus omiin voimavaroihin ja toisten antamaan tukeen luo turvallisuuden tunnetta. Asiakkaan luottamus työntekijään syntyy kunnioittavasta kohtaamisesta. Jokainen ihminen kaipaa toiselta ihmiseltä kunnioitusta. Alentuvasti annettava tuki heikentää ihmisen omanarvontuntoa. Ihminen haluaa toteuttaa itseään myös muille hyödyllisellä ja muista riippumattomalla tavalla. Tarve olla hyödyllinen on myös ihmisistä eteenpäin vievä voima. Psykkisesti väsyneelle pienikin ilon hetki ja toisen ihmisen kannustus tai lohdutus voi antaa voimaa ja uskoa huomiseen. (Vilen ym. 2008, 59-65; 70-71.)

Edward Deci ja Richard Ryan käsittelevät ihmisen tarpeita kehittämänsä itseohjautuvuusteorian (Martela & Jarenko 2014, 12) (self-determination theory) pohjalta. Teorian mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta. Ensimmäinen (competence) on kokemus osaamisesta, kyvykkyydestä ja asioihin vaikuttamisesta. Toinen (autonomy) on kokemus oman tahdon toteutumisesta ja oikeudesta päättää omista asioista. Kolmas (relatedness) on tarve olla yhteydessä toisiin ihmisiin, rakastaa ja välittää sekä olla rakastettu ja huomioitu. Tarpeiden toteutuminen on edellytys ihmisen hyvinvoinnille ja kehitykselle sekä sisäisen motivaation syntymiselle. (Deci & Ryan 2000, 227; 231.)

Self-determination voidaan kääntää suomeksi myös tarkoittamaan itsemääräämisoikeutta ja oikeutta päättää omista asioista. Kehitysvammaisten erityishuollosta annetun lain 3 a luvun 42§ (20.5.2016/381) korostaa erityishuollossa olevan henkilön itsemääräämisoikeutta ja sen vahvistamista. Henkilön toivomukset, mielipide, etu ja yksilölliset tarpeet on otettava huomioon ja hänen hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta on ylläpidettävä ja edistettävä erityishuoltoa toteutettaessa. Yksilöllisiin tarpeisiin voidaan fysiologisten tarpeiden lisäksi liittää yhtä lailla myös psykososiaaliset tarpeet.

Erityistä tukea tarvitsevien parissa työskennellessä huomio saattaa ajautua helposti ainoastaan fysiologisten ja turvallisuuden tarpeiden täyttämiseen. Ihminen on kuitenkin monimutkainen kokonaisuus, joka tulisi nähdä kokonaisvaltaisesti. Rauhalan (2014, 31-32) holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on yhtä aikaa sekä fyysinen, psyykkinen että sosiaalinen kokonaisuus. Rauhala puhuu tajunnallisuudesta, kehollisuudesta sekä situationaalisuudesta. Ihminen on siis kehollinen, ajatteleva ja tunteva olento, joka

elää suhteessa toisiin. Jollain toisella ihmisellä on siis jokin kokemus tämän olemassaolosta. Ihminen on myös yhtä lailla ihminen, vaikka tämän tajunnallisuudessa tai kehollisuudessa ilmenisi puutteita tai vajavaisuuksia. (Rauhala 2014, 32-33.)

Tajunta voidaan käsittää inhimillisen kokemisen kokonaisuudeksi. Tajunnallisuus rakentuu mielellisyyteen eli mielen ilmenemiseen ja niiden keskinäiseen järjestymiseen. Mielen avulla ymmärrämme, tiedämme, tunnemme asioita ja saamme asioille merkityksen. Mieli ilmenee tajunnan tilassa eli elämyksessä, esimerkiksi tunne-elämyksessä. Tunteessa esiintyy tunteenomainen mieli, kuten hyvä, rakas, pelottava jne. (Rauhala 2014, 34-35.) Toimittaessa tajunnan tasolla eri tavoin, voidaan saada aikaan muutoksia kokemisessa. On myös mahdollista tuoda uusilla, aiemmin kokemusmaailmasta puuttuneilla kokemuksilla uutta mieltä tajuntaan, joka merkityssuhteeksi järjestyneenä avartaa ja rikastuttaa maailmankuvaa. (Rauhala 2014, 38.) Merkityssuhde syntyy mielen asettuessa tajunnassamme suhteeseen jonkin asian kanssa, niin että ymmärrämme tuon asian mielen avulla joksikin. Merkityssuhteista muodostuu verkostoja, joista syntyy maailmankuvamme ja käsitykset itsestämme. (Rauhala 2014, 35.) Esimerkiksi jos ihminen kokee pelkoa tai ahdistusta maailmasta tai jostain sen osasta, on hänellä silloin pelkoa tai ahdistusta ilmentävä merkityssuhde maailmasta (Rauhala 2014, 161). Taiteen avulla on mahdollista saada aikaan uusia kokemuksia ja merkityksiä (Rauhala 2014, 193, 198.)

Taide toimii sanattoman itseilmaisun ja vuorovaikutuksen keinona. Sen avulla ihminen voi käsitellä tunteitaan, ajatuksiaan ja sisäisiä ristiriitojaan, sekä lisätä itsetuntemustaan. Taiteella on monia mahdollisuuksia psykososiaalisen työn ja kaikenlaisen terapeutin työskentelyn välineenä. Sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, joka ei ole terapeutti, voi käyttää taidetta terapeuttisena työvälineenä ja keinona lähestyä asiakasta ja auttaa häntä tunteiden käsittelyssä. (Ahonen-Eerikäinen 1996, 13.) Taiteellinen toiminta (ilmaisu, katsominen, kuunteleminen, tulkinta) voi toimia terapeuttisena välineenä. Esimerkiksi kuvan tekeminen ja musiikki voivat antaa keinoja saada omat hyvät tai pahat olot näkyväksi taiteen keinoin. Taiteen tekeminen voi elävöittää tunteet liikkeelle ja toimia niiden näkyväksi tekemisen välineenä. (Löytönen & Sava 2011, 111.)

3.3 Tunnetaidot

Tunteet kuuluvat olennaisesti ihmisen elämään. Nuorena ihminen alkaa usein kokea tunteita mitä ei ole aiemmin kokenut. Tunteille voi olla vaikea löytää sanoja tai niiden

olemassaoloa voi olla vaikea selittää. (Cacciatore & Karukivi 2014, 17.) Tunteilla on fysiologinen, biologinen ja psyykinen perusta. Tunteiden merkitykseen vaikuttavat kulttuuriset ja maailmankatsomukselliset lähtökohdat, sekä erilaiset ihmis- ja arvokäsitykset. Yhdistelmäteorioiden mukaan tunteet koostuvat usean erilaisen tekijän yhdistelmästä, yleisimmin tuntemuksesta, halusta ja kognitiosta. (Puolimatka 2011, 325-326, 336-337.) Emootio on tunnetila, joka syntyy ihmisen hermojärjestelmän sähkökemiallisten prosessien tuloksena. Aivokuoren keskukset ja etuotsalohkot hallitsevat tunnereaktioita yhteistyössä tunnekeskusten kanssa, poikkeuksena hallitsemattomat tunnereaktiot (viha, pelko tms.), jolloin hermoviestin kulussa tunnekeskuksessa tapahtuu eräänlainen oikosulku. (Jalovaara 2005, 26-27.) Tunteiden tarkoitus on viestittää jotakin. Pelon tunne valmistaa kehoa pakenemaan, viha puolustautumaan, suru luopumaan jne. (Nurmi 2013, 16.)

Tunteiden käsittely ja tunne-elämän huomioiminen jää helposti järjen ja rationaalisuuden tuoman tiedon varjoon. Tunteita ei ymmärretä ja moni kokeekin liian vähän myönteisiä tunteita ja arvostusta ihmisenä. Ihmisen emotionaaliset tarpeet jäävät helposti huomioimatta. (Jalovaara 2005, 10.) Tunteiden tunnistaminen tarkoittaa yksinkertaisimmillaan kykyä erottaa mielihyvän tunne mielihäpästä. Itseä koskevan tunneällyn avulla voidaan erottaa ja ilmaista monimutkaisia ja eriytyneitä tunteita. Tunneällyn sisältäyty kyky tunnistaa omia tunteita ja niiden välisiä eroja sekä taito ilmaista tunteita ja ymmärtää omia tunteita ja käyttäytymistä. Tunneällyn myötä ihminen voi säädellä tunteitaan ja hakeutua tietoisesti toimintoihin, jotka johtavat myönteisten tunteiden syntymiseen. Tunteiden ilmaisuun taitavasti kykenevät ihmiset ovat tutkimusten mukaan empaattisempia ja vähemmän masentuneita, kuin tunteiden ilmaisuun kykenemättömät. Sosiaalisessa tunneällyn perustuvalla sosiaalisella älykkyydellä tarkoitetaan taitoa ymmärtää toisia ja olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Sosiaalisessa tunneällyssä keskeistä on kyky tunnistaa toisten ihmisten erilaisia mielialoja, luonteenlaatuja ja tarkoituksia. (Puolimatka 2011, 313-317.)

Yksi perustunteista on häpeän tunne. Lapsuudessa hyväksyvän vastavuoroisuuden vaille jääminen herkistää torjutuksi tulemisen ja häpeän tunteelle. Häpeän tunteen ollessa hyvin voimakas, voi se lamauttaa fyysisesti ja psyykkisesti. Arvottomuuden tunteen kokeminen heikentää itsetuntoa. Häpeän tunteen piilottaminen ja salaaminen voi johtaa eristäytymiseen ja masennukseen. Avoin keskustelu ja huumori ovat asioita jotka voivat saada häpeätunteen lievemmäksi. (Jalovaara 2005, 20-21.) Puolimatka (2011) käsittelee häpeää moraalisenä ja ei-moraalisena häpeänä. Moraalisessa häpeä-

ässä korostuu enemmän kokemus omasta pahuudesta, kun taas ei-moraalinen häpeä on seurausta muualta kuin itsestä tulleista asioista. Esimerkiksi lapsuudessa rakkautta ja huomiotta jääminen voi johtaa arvottomuuden, viallisuuden ja häpeän tunteisiin. Kokemus omasta arvottomuudesta ja viallisuudesta voi estää aidon itseilmaisun, ja johtaa ainoastaan muiden miellyttämiseen ja odotusten täyttämiseen. Pahimmillaan häpeä voi vaikuttaa lamaannuttavasti ihmisen toimintakykyyn sekä kuvaan tulevaisuudesta ja omista mahdollisuuksista. (Puolimatka 2011, 112-113.)

Viha on voimakas, pelkoakin herättävä sana ja tunne. Sitä voidaan pitää yhtenä perustunteista ilon, surun ja pelon ohella. Se toimii myös yläkäsitteenä erilaisille muille vaikeille tunnetiloille. Aggression tunne tulee erottaa aggressiivisesta ja väkivaltaisesta käytöksestä. Aggressio on myönteisenä tunteena ja voimavarana itseensä uskomista ja rohkeutta olla oma itsensä ja tuoda esiin oma mielipiteensä. (Nurmi 2013, 20-22.) Näkyvän vihaisen käytöksen taustalla voi olla muitakin tunteita, joita suuttunut ihminen ei osaa tai uskalla ilmaista, kuten pelkoa, turvattomuutta, tuskaa tai häpeää. Nuorta tulee tukea ilmaisemaan vihaansa niin, ettei ketään satuteta eikä mitään rikota. Tunnetaidot kehittyvät ja tunnekuuhujen kanssa voi oppia pärjäämään, mikäli nuoren rinnalla toimitaan ohjaajan roolissa johdonmukaisesti, kunnioittavasti ja pitkäjänteisesti. (Nurmi 2013, 26.)

Positiivinen suhtautuminen elämän eri tilanteisiin lähettää impulsseja aivojen mielihyvakeskukseen. Musiikin, taiteen ja luonnon parissa kuka tahansa voi kokea suuria tunteita. Tunneälykäs ihminen voi esimerkiksi hakeutua kuuntelemaan musiikkia saadakseen aikaan hyvän olon tunteen, jos hän on tiedostanut musiikin tuottavan hänelle myönteisiä mielialoja. (Jalovaara 2005, 31.) Musiikki herättää tunteita, jotka voivat tuntua usein koko kehossa. Musiikin avulla voidaan virittää tunnelmaa haluttuun suuntaan. Musiikilla on suora vaikutus ihmisen tunteisiin, mielialoihin ja jopa tunteiden säätelyyn. (Cacciatore & Karukivi 2014, 27.) Musiikilla on iso merkitys monen nuoren elämässä. Sillä on psykologisesti merkityksellinen osa nuorten psykososiaalisessa kehityksessä, tunnekokemuksissa sekä psyykkisessä itsesäätelyssä. Musiikki toimii myös monipuolisena tunteiden säätelyn keinona nuorilla, mikä ilmenee Suvi Saarikallion musiikkikasvatuksen väitöskirjasta (Saarikallio 2007, 37-38.) Musiikin avulla nuori voi korostaa omaa identiteettiään tai yhteiskunnallisia ajatuksiaan. Sen avulla nuori voi myös symbolisesti käsitellä monia nuoruuteen liittyviä asioita, kuten pelkoja, seksuaalisuuden heräämistä ja rakastumista. (Vilen ym. 2008, 295.) Musiikin avulla voidaan vaikuttaa mielialoihin. Musiikkia ja musiikkiterapiaa voidaan hyödyntää mm. masennuksesta kär-

sivien hoidossa. (Punkanen 2011, 24; 52.) Musiikki koskettaa ja herättelee tunteita. Se voi mielen maailmoissa kuulostaa siltä, miltä jokin tunne tuntuu. Ihminen voi löytää musiikista omia tunnetilojaan vastaavia elementtejä ja näin ollen samaistaa tunteensa siihen. Tällöin tunnetila saa ulkoisen, korvilla kuultavan muodon, jota on helpompi ymmärtää ja käsitellä. Ihminen voi olla hahmottamatta tai ymmärtämättä jotain tunnettaan, ennen kuin kuulen sen musiikista. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 55-56.) Musiikin kautta ihminen voi kokea negatiivisetkin tunteet, kuten suru ja murhe, positiivisena elämyksenä. Musiikki voi toimia heijastuspintana henkilökohtaisille kokemuksille ja auttaa niiden läpikäymisessä. (Eerola & Saarikallio 2010, 273.) Musiikki on helposti saatavilla oleva väline, ajatellen arkielämän tunnekokemuksia. Musiikin kuuntelu on tehokas tunteiden säätelyn keino. Se voi tarjota pääsyn tunteiden voimakkaampaan kokemiseen ja ymmärtämiseen. (Saarikallio 2010, 282-285.)

3.4 Vuorovaikutuksellinen tukeminen

Vuorovaikutuksellisella tukemisella pyritään asiakkaan ymmärtämiseen ja tämän tukemiseen. Sitä voidaan kuvata counselling-tason työksi sosiaali- ja terveysalalla. Se pitää sisällään kuuntelua, kysymistä, selvittämistä, viestimistä elein ja ilmein, yhdessä toimimista ja tiedon jakamista. Toiminnalla pyritään auttamaan asiakasta löytämään omia voimavarojaan. Työntekijän ote voi olla ohjaavampi ja aktiivisempi kuin asiakkaan, sillä ammatillinen vuorovaikutus pitää sisällään tiedottamista, neuvomista ja opettamista. Vuorovaikutuksellinen tukemisessa tulee olla tilaa kysymyksille, hiljaisuudelle, tekemiselle sekä asiakkaan tunteille ja ajatuksille. On kuitenkin tärkeää erottaa vuorovaikutuksellinen tukeminen psykoterapiasta, joka on psykoterapeutin tarjoamaa pidempiaikaista ja syvällisempää tukea, keskustelua ja ohjausta. Vuorovaikutuksellista tukemista asiakastyössään voi käyttää esimerkiksi lähihoitaja, sairaanhoitaja tai sosionomi. Vuorovaikutuksellisessa tukemisessa työntekijä pyrkii tukemaan asiakkaan tietoista puolta ja tämän olemassa olevia voimavaroja. Työskentelyssä liikutaan nykyisyydessä ja lähitulevaisuudessa. Tavoite on asiakkaan oma kokemus voimaantumisen. (Vilen ym. 2008, 11-13.) Voimaantumisen tarkoitetaan onnistumisista ja vuorovaikutuksesta tulevia voimantunteen kokemuksia, joilla on positiivinen vaikutus yksilön itseluottamukseen ja toimintakykyyn (Karkkulainen ym. 2015, 13). Voimaantuminen on ihmisen omien oivallusten ja kokemusten kautta syntyvää sisäistä voimantunnetta. Merkittävä voimaantumiseen vaikuttava tekijä on vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Voimaantu-

minen voi näkyä tunteiden tasolla, esimerkiksi ahdistuksen helpottumisena tai elämästä enemmän nauttimisena. (Vilen ym. 2008, 23-24.)

Vuorovaikutuksen välineenä voidaan hyödyntää kuvia, kun verbaalisen vuorovaikutuksen kyvyt ovat heikkoja. Kuvan avulla esimerkiksi kehitysvammainen tai masennuksesta kärsivä voi ilmaista omaa sisäistä maailmaansa sekä itselleen että muille. Tunnekuvien avulla ihminen voi näyttää miltä hänestä tuntuu. (Vilen ym. 2008, 305; 309.) Musiikkia voidaan hyödyntää vuorovaikutuksellisen tukemisen välineenä, erityisesti kun asiakkaan sanallinen ja verbaalinen ilmaisu on rajoittunutta. Kehitysvammaisilla henkilöillä on usein vaikeuksia tunteiden hallitsemisessa ja niiden kuvailemisessa, jolloin luova toiminta kuten musiikki vuorovaikutuksen välineenä saattaa helpottaa tunteiden ilmaisua. Toiminnallinen musiikkitoiminta voi olla kehitysvammaisen kokonaisvaltaista kehitystä edistävää tai kuntouttavaa. (Vilen ym. 2008, 293-294.) Kuvien ja musiikin avulla voidaan kannustaa asiakasta kuvaamaan tunteitaan ja tunnetilojaan, sillä esimerkiksi ahdistuneen tai masentuneen, tunnetiloissaan lukkiutuneen henkilön, on vaikea kuvata tunteitaan sanoilla. (Vilen ym. 2008, 294; 304.)

Toiminnallinen tukeminen osana kuntoutusta voi olla arjen asioiden tekemistä yhdessä, kuten laskujen maksamista tai kaupassa tai kirjastossa käymistä. Toiminta voi olla myös luovaa ja elämyksellistä toimintaa, jonka avulla voidaan tuoda julki omia ajatuksia. Luova ja elämyksellinen toiminnan kieli voi toimia vuorovaikutuksen välineenä, kun puhuminen ja sanat eivät riitä. (Vilen ym. 2008, 286.)

4 TOIMINNALLISET MENETELMÄT SOSIAALIALALLA

4.1 Sosiaalipedagoginen toiminta

Sosiaalipedagogiikka on käsitteenä monisyinen. Sitä voidaan tarkastella ajattelu- ja toimintaperinteenä, yhteiskunnallisena liikkeenä ja yhteiskunnan toimintajärjestelmänä sekä yhteiskunnassa vaikuttavana oppi-, koulutus-, työ- ja tutkimusalanä. (Hämäläinen & Kurki 1997, 10-13; Hämäläinen 2000, 16.) Sosiaalipedagogiikassa on kyse ajattelutavasta, tietynlaisesta kantaaottavasta suhtautumisesta sosiaalisiin kysymyksiin. Keskiössä on yksilön ja yhteisön välinen suhde. (Kurki 2002, 36.) Syrjäytymiskiarteessä olevien nuorten kohdalla sosiaalipedagoginen ajattelutapa tarkoittaa huomion kiinnittämistä nuorten mahdollisuuksiin oppia uusia asioita, saavuttaa uudenlaisia elämänhallintataitoja, sekä motivoitua ponnistelemaan vastuuntuntoisesti kohti elämän myönteisiä päämääriä (Hämäläinen 2000, 16). Sosiaalipedagogisella toiminnalla pyritään parantamaan yksilön elämänlaatua ja itseohjautuvuutta, ja sitä kautta koko yhteiskunnallista hyvinvointia (Launonen & Puolimatka 2000, 10). Sosiaalipedagoginen ammatillinen orientaatio tarjoaa sosiaali- ja terveysalan työhön vaihtoehtoisen ammatillisen lähestymistavan, perinteisen yksilöön kohdistuvan toimenpidetyön rinnalle (Ranne 2005, 18). Sosiaalipedagogiseen työhön liittyy holistinen sekä toisaalta myös psykososiaalinen käsitys ihmisestä. Sosiaalipedagogisen työn tavoitteena on aktivoida ihmisiä omien elinolojensa parantamiseen ja yhteiskuntaan integroitumiseen. Sosiaalipedagogiikan erilaisina sovellutusalueina voi olla lasten ja nuorten kanssa tehtävä työ, mielenterveyskuntoutus, päihdetyö, kehitysvammatyö jne. (Mönkkönen ym. 2000, 11; 18-19).

Sosiaalipedagoginen toiminta pohjautuu eettisille käsityksille ihmisten samanarvoisuudesta, yksilön valinnanvapaudesta, sekä toisaalta yksilön velvollisuudesta kantaa vastuuta itsestään ja velvollisuudesta kunnioittaa myös toisten ihmisten oikeuksia ja vapauksia. ”Auttajan ja autettavan” tasavertaisuuteen perustuva suhde ei estä auttajaa suojelemasta ja estämästä autettavaa huonoilta valinnoilta ja vaaraa tuottavilta toiminnoilta. (Launonen & Puolimatka 2000, 14-17.) Asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on kirjattu sekä kehitysvammalakiin (42§) että sosiaalihuollon asiakaslaakiin (8§), pohjautuen perustuslaissa määriteltyihin ihmisen perusoikeuksiin (Suomen perustuslaki 11.6.1999/731; Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812). Sosiaalipedagogisen toiminnan perustana on dialogisuus, toisen ihmisen aitona vastavuoroisena

kohtaamisena, sekä pedagogisuus sosiaalisena vaikuttamisena, jota ei ohjaa asiantuntijavalta. Nuorten kanssa tehtävässä työssä nuoren motivoimisessa voi auttaa, että nuori voi itse vaikuttaa toiminnan sisältöön. (Mönkkönen ym. 2000, 24-27.)

Sosiaalipedagogisen toiminnan pohjalla on aina eettinen arvolähtökohta. ”Arvot ovat yhteydessä päämääräsuuntautuneisuuteen ja käsitykseen hyvästä elämästä.” Ne liittyvät läheisesti ihmisten haluihin, toiveisiin ja tarpeisiin. Sosiaalipedagogiikkaan liittyy olennaisesti myös yksilön ja yhteiskunnan väliseen suhteeseen liittyvä kysymys: määritteleekö hyvän elämän sisällön yhteiskunta vai yksilö itse? Sosiaalipedagogiikan hyvän elämän käsitteeseen liittyy pyrkimys luoda yhteiskunta, jossa yksilö voi toteuttaa hyvää elämää niin, että koko yhteiskunnan hyvinvointi lisääntyy. Hyvän elämän peruskokemusalueina voidaan pitää kokemusta riittävästä fyysisten perustarpeiden täyttymisestä; mielihyvän ja nautinnon kokemista sekä niihin liittyvien kokemusten jakamista; kognitiivisten valmiuksien käyttämistä (havaintojen tekeminen, mielikuvituksen käyttö, itsenäinen ajattelu); käytännön taitojen harjoittamista; luontosuhdetta; leikkiä ja huumoria; ihmissuhteita, vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä; elämän päämäärien asettamista ja elämänkaaren eri vaiheiden kokemista. (Launonen & Puolimatka 2000, 19; 26; 35-42.)

Ilmaisulliset menetelmät, kuten kuvat, video, musiikki ja niiden erilaiset yhdistelmät toimivat itseilmaisun ja tarinan kerronnan tapoina myös sosiaalipedagogisessa työssä. Ilmaisullisten menetelmien avulla on mahdollista kuvata kokemuksia, tutustua tunteisiin ja rakentaa omaa identiteettiä ja yhteisöllisyyttä. Ilmaisullinen prosessi ja oman luovuuden tuotos voi voimaannuttaa tekijäänsä, lisätä itsetuntoa ja itsetuntemusta sekä rikastaa vuorovaikutusta. Esimerkiksi sadutus, elämäntarinan kirjoittaminen tai elokuva omasta elinympäristöstä voivat toimia tavoitteellisen, sosiaalipedagogisen työn välineinä. Päämäärät eivät ole taidekasvatuksessa, vaan esimerkiksi sosiaalisessa kasvatuksessa, voimavarojen vahvistamisessa tai selviytymisen tukemisessa. Asiakkaan kuuluksi ja ymmärretyksi tuleminen on tärkeä tavoite. Menetelmien käytön vaikutuksia on kuitenkin tekijöiden omia tuntemuksia lukuun ottamatta hankala todentaa. (Ruusunen 2005, 54-56.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on osa sosiaalipedagogiikkaa. Innostamisen käsitteen ydinajatus on, että ”innostaminen on tapa elähdyttää ihmisten herkimystymisen ja itsetoiteutuksen prosessia”. Se suuntautuu ihmisten vuorovaikutuksen lisäämiseen ja kommunikaation edistämiseen, tavoitteena ihmisten elämänlaadun parantaminen sekä aktiivisen ja yhteisöllisen toimijuuden ja tietoisuuden herättäminen. Innostamisella pyri-

tään motivoimaan yksilöitä ja ryhmiä osallistumaan sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaan ja näkemään omat kykynsä ja voimansa. Sen avulla pyritään tukemaan aloitteellisuutta ja itsenäistä toimintaa. (Kurki 2000, 7; 19-20.) Innostamisen kulttuurisen toiminnan avulla tavoitteena on luovuuden ja monipuolisen ilmaisun kehittyminen. Sosiaalinen ulottuvuus tulee ryhmästä ja yhteisöstä. Innostamisessa on kolme tekijää: innostaja, toiminta ja innostamisen kohde. Innostajan tehtävä on luoda erilaisia toiminnan mahdollisuuksia, toiminta on väline transformaatioon eli persoonalliseen ja yhteisölliseen muutokseen, innostamisen kohde on ryhmä tai yhteisö, jonka kanssa toimintaa toteutetaan. (Kurki 2000, 46-47.)

4.2 Taidelähtöiset menetelmät

Taidelähtöisten menetelmien käytön hyödyistä on tutkimuksellista näyttöä, mm. nuorten parissa tehtävässä työssä. Niiden avulla voidaan monipuolistaa arjen käytäntöjä, herättää aisteja ja mieltä sekä tuoda esiin kokemuksia ja tunteita. (THL 2015.) Luovan toiminnan ohjaamisessa on kyse läsnäolosta, kuuntelemisesta ja vuorovaikutuksesta. Kuka tahansa voi toteuttaa luovaa toimintaa ja lisätä sitä kautta osallisuutta. Asiakkaille tulee tarjota mahdollisuuksia vaikuttamiseen, osallisuuteen sekä monipuoliseen vuorovaikutukseen ja itseilmaisuun. (Karkkulainen ym. 2015, 8.) Osallisuudella tarkoitetaan ihmisen kokemusta kuulluksi tulemisesta ja tasa-arvoisesta kohtelusta, jolloin ihminen kokee olevansa osa yhteisöä. Osallisuutta voidaan vahvistaa vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan kautta, kun ihminen kokee voivansa vaikuttaa asioihin. Sitä voidaan pitää syrjäytymisen vastavoimana. Sosiaalinen osallisuus luo merkitystä elämään ja vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Luova toiminta on myös keino oppia lisää asiakkaalle merkityksellisistä asioista. (Karkkulainen ym. 2015, 13.) Taiteen avulla voidaan helpottaa vuorovaikutuksen rakentamista ja ilmaisua, sekä tuottaa hyvinvointia. Taide-työskentely voi olla terapeutista, olematta kuitenkaan terapiaa. Sitä voi hyödyntää missä tahansa arjen ympäristöissä. (Kuukasjärvi ym. 2011, 5-6.) Miltä musta tuntuu -videon prosessissa hyödynnetään musiikin kuuntelun, kuvaamisen sekä näiden yhdistämisen terapeutisia ja voimaannuttavia vaikutuksia. Kehitettävän työmenetelmän vertailumenetelminä voidaan pitää sadutusta, voimauttavaa valokuvaa sekä digitaalista tarinankerrontaa.

4.2.1 Musiikki

Musiikin avulla ihmiset ovat kautta aikojen voineet ilmaista itseään ja erilaisia tunteitaan (Ahonen 2000, 23). Musiikki on aktiivisesti ja merkityksellisesti läsnä ihmisten arkielämässä. Musiikki voi edistää elämänlaatua arkielämässä tunteiden ymmärryksen, itsehallinnan, kuuluvuudentunteen ja elämän merkityksellisen kokemisen kautta. Musiikki voi mm. herättää muistoja, tuottaa liikutusta, saada hyvälle tuulelle, rauhoittaa, lievittää stressiä ja parantaa mielialaa. (Saarikallio 2010, 279-281.) Musiikkiterapiassa hyödynnetään musiikkia käyttämällä sen parantavia ja terapeuttisia elementtejä välineenä. Sanojen sijasta siinä hyödynnetään musiikkia kontaktin luomisessa ja kommunikoimisessa. Musiikki on väline, jonka avulla pyritään saavuttamaan jokin ennalta asetettu tavoite. (Ahonen 2000, 30-31.) Musiikki vaikuttaa ihmiseen sekä psyykkisesti, että fyysisesti. Musiikki vaikuttaa mieleen, herättää mielikuvia ja välittää tunteita. Musiikki voi nostaa esiin muistoja ja tapahtumia, ja auttaa niihin liittyviä tunteita purkautumaan. Ihminen voi ymmärtää tunnetilaansa samaistamalla sen kuulemaansa musiikkiin ja siitä kokemaansa tunnetilaan. (Ahonen 2000, 41; 54-56.) Musiikki voi yhdistää ihmisiä ilman sanallista kanssakäymistä ja sitä voidaan pitää sosiaalisesti hyväksyttävänä tapana ilmaista tunteita, joita ei ilman musiikkia ehkä uskallettaisi ilmaista (Ahonen 2000, 61-62). Musiikki voi olla väline tunteiden ilmaisuun. Sen avulla esiin nousseita tunteita voidaan käsitellä verbaalitasolla tai musiikillisella tasolla. Musiikki antaa asiakkaalle etäisyyden turvan asioiden ja ajatusten esille tuomiseen. (Raivio 2003, 27.)

Musiikkia voi hyödyntää terapeuttisesti ja käyttää vuorovaikutuksen tukemiseen asiakastyössä, ilman että työntekijä osaa soittaa tai tietää musiikin teoriaa. Musiikkitoiminta voi olla asiakkaan ja työntekijän kahden keskistä musiikin kuuntelua. Vuorovaikutuksellinen tukeminen musiikin avulla voi olla tukea antava musiikkituokio, jonka tavoitteena voi olla myönteisten tunnekokemusten herättäminen ja tunne-elämän laajentaminen. Työntekijän on kuitenkin varottava musiikin herättämästä liian syvällisiä tunteita, joiden käsittelyyn asiakkaan kanssa tällä ei ole riittäviä valmiuksia. Tukea antavassa musiikki-toiminnassa on syytä edetä asiakkaan ehtojen mukaan, mitä hän on valmis käsittelemään ilman ahdistumista. Jos asiakas ei osaa ilmaista musiikkimieltymystään, voi ohjaaja tarjota hänelle erilaisia vaihtoehtoja. Musiikin perusteella ei kuitenkaan voi tehdä tulkintoja ja johtopäätöksiä asiakkaasta. (Vilen ym. 2008, 288; 290-291.)

Musiikin avulla on voitu saada yhteys autistisiin lapsiin, jotka ovat reagoineet positiivisella tavalla instrumenttien ääniin ja musiikin kuulemiseen. Reseptiivisiä tekniikoita

käyttämällä autistinen lapsi voidaan tavoittaa hyvin syvällisellä tasolla. (Alvin & Warwick 1995, 16-19.) Musiikkia on hyödynnetty myös mm. muistisairaiden parissa. Tämä ilmenee upealla tavalla mm. Youtubesta löytyvällä videolla, jossa vanha muistisairas mies kuulee nuoruutensa musiikkia, jonka jälkeen häneen saadaan kontakti aivan eri tavalla kuin aiemmin (Youtube 2014). Musiikin kuuntelulla voi olla erittäin tärkeä merkitys kehitysvammaiselle henkilölle, sillä hyvän musiikin tuottama mielihyvä on avoinna kaikille älykkyystasosta riippumatta (Ahonen 2000, 195). Luovuus on myös kehitysvammaiselle henkilölle jotakin ikiomaa ja henkilökohtaista. Se voi olla päivän toiminoissa ja koko elämässä ainoita alueita, jossa hänen ei tarvitse pelätä epäonnistumista ja pettymyksiä. Luovuus on ihmisen perustarve kasvussa tunne-elämältään tasapainoiseksi yksilöksi. Luovalla toiminnalla voidaan ennaltaehkäistä mielenterveydellisiä ongelmia ja sen avulla voidaan auttaa sairastunutta selvittämään ongelmiaan. (Ahonen 2000, 250.) Musiikkiterapian avulla voidaan parantaa kehitysvammaisen henkilön tunne-elämää auttamalla häntä ymmärtämään ja ilmaisemaan erilaisia tunteita. Musiikki voi olla kommunikointikyvyssä puutteelliselle henkilölle keino ilmaista sisimpäänsä ja tulla ymmärretyksi (Ahonen 2000, 251-252). Jakamalla toiselle itselleen merkityksellisen musiikkikappaleen, henkilö voi ilman sanoja tuoda itseään ja tunnetilaansa näkyväksi ja kuulluksi. Pelkkä toisen ihmisen läsnäolo ja musiikin kuunteleminen yhdessä voi tuoda henkilölle kokemuksen omasta arvokkuudesta ja ainutlaatuisuudesta. Miltä musta tuntuu -videon prosessissa korostuu ohjaajan läsnäolo ja kuunteleminen ilman tulkintaa ja arviointia. Musiikin tuomia tunnetiloja voidaan yrittää kuitenkin sanoittaa yhdessä asiakkaan kanssa sanallisesti, kuvin tai muulla asiakkaalle sopivalla tavalla. Menetelmässä hyödynnetään musiikin terapeuttisia vaikutuksia, sen olematta kuitenkaan musiikkiterapiaa.

Jenni Leino kehitti sosionomiopintoihin liittyneenä opinnäytetyönään voimauttava musiikkielämäkerta -menetelmän. Menetelmä rakentuu dialogiseen vuorovaikutukseen ohjaussuhteessa. Sen avulla pyritään mahdollistamaan asiakkaan kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen tasavertaisessa läsnäolossa, joka parhaimmillaan johtaa asiakkaan kokemukseen voimaantumisesta. Voimauttava musiikkielämäkerta -menetelmä tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden käydä musiikin avulla läpi elämäntarinaansa, muistojaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Menetelmässä on terapeuttisia elementtejä, mutta sen perustehtävänä on tarjota elämäkerrallisuuden ja musiikin välityksellä voimauttava elämys ja kokemus, sekä tehdä asiakasta tietoiseksi omasta historiastaan ja itsestään. (Leino 2011, 33, 38, 41, 45.)

4.2.2 Elokuva ja video

Toiminnallinen elokuvaterapia on yksi elokuvaterapian muoto. Se tarkoittaa elokuvallisten tallenteiden tekemiseen liittyvää luovaa toimintaa sekä tekemisen aikana ja lopputuotosta katsoessa esiin nousseiden tunteiden hoidollista kohtaamista. Luova toiminta voi pitää sisällään käsikirjoittamista, kuvaamista, lavastusta, äänitystä, leikkausta yms. Tekoprosessi pitää sisällään terapeutteja elementtejä, yhdessä kokemista ja jakamista. Tärkeässä osassa on vuorovaikutuksellisuus, yhteisöllisyys ja ryhmään kuulumisen tunteen kokeminen. Toiminnallista elokuvaterapiaa voidaan tehdä yksilö- tai ryhmäterapiana. (Mäkipää 1996, 16.)

Vastaanottavassa elokuvaterapiassa katsotaan valmis, olemassa oleva elokuva. Analyttisessä, oivallusta tuottavassa elokuvaterapiassa asiakas ja terapeutti käyvät läpi elokuvan herättämiä tunteita, kokemuksia ja ajatuksia. Supportiivisessa eli tukea antavassa elokuvaterapiassa keskitytään ratkaisukeskeisyyteen ja voimavarojen löytämiseen elokuvasta saatavien mallien mukaisesti. (Mäkipää 1996, 17-19.)

Elokuva eroaa valokuvasta olemalla kuvien sarja, josta muodostuu tarina. Liikkuva kuva luo liikettä kehoon, tunteisiin ja ajatteluun. Elokuvan äänimaailma tukee kokonaisvaltaisen elämyksen syntymistä. (Jalonen 2009, 134.) Kuten kuvassakin, elokuvassa voidaan konkretisoida tai symbolisoida omia tuntemuksia ja kokemuksia. Kuvakerronnan tehokeinona voidaan käyttää musiikkia, ääniefektejä tai hiljaisuutta. (Vilen ym. 2008, 313-314.)

Omia videoita kuvaamalla asiakas voi nähdä omaa ympäristöään ja maailmaa eri näkökulmista. Asioita voi nähdä laajemmassa mittakaavassa ja toisaalta keskittyä myös yksityiskohtaisemmin näkemiinsä asioihin. Videota tekemällä ja valmiin tuotoksen myötä asiakas voi kokea oppimisen ja onnistumisen kokemuksia, jotka tukevat myös itsetunnon kasvamista. (Vilen ym. 2008, 315.)

Videokameraa on käytetty koulussa yleensä oppilaiden itseilmaisun ja taiteellisen toteuttamisen välineenä. Videokameran avulla on mahdollista muuttaa konkreettiseksi mielikuvia ja tunnelmia, joita sanat eivät tavoita. Oppilaat voivat videon avulla esimerkiksi esitellä oman mielikuvansa elinympäristöstään. (Nevala & Kiesiläinen 2011, 33.) Omakohtainen elokuvallinen tekeminen, videokuvaus ja editointi opettaa itsessään elokuvallisen ilmaisun ominaisuuksia, ilmaisutapoja, mahdollisuuksia ja rajoituksia (Juntunen 2011, 77-78).

4.2.3 Valokuva

Valokuvan avulla voidaan tuoda esille asioita, joihin sanat eivät yllä. Valokuvaterapeuttisessa työssä asiakas pääsee valokuvien ja kuvaamisen kautta käsittelemään menneisyyden muistoja, tiedostamatonta nykyhetkeä ja tulevaisuuden toiveita. Terapeuttisen vuorovaikutussuhteen kautta asiakas voi nähdä elämänsä uudessa valossa, oppia itsestään uutta ja muuttua. (Halkola 2009, 13.) Sosiaali-, kasvatus- ja terveysalan ammattihenkilö voi hyödyntää valokuvaterapeuttisia menetelmiä osana omaa asiakastyötään. Valokuva toimii viestimisen ja luovan ilmaisun välineenä, eikä se vaadi teknistä tai taiteellista osaamista. Esimerkkinä terapeuttisesta valokuvaterapiatyöstä on sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä voimauttavan valokuvan menetelmä, jonka tavoitteena on voimaantumisen lisääminen ihmisten elämässä. (Halkola 2009, 15-16.)

Voimauttava valokuva on sosiaalipedagoginen menetelmä, jossa keskeistä on voimaantumisen lisäksi kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen. Menetelmään ei kuulu asiakkaan arvioiminen. (Voimauttava valokuva 2016.) Valokuva tarjoaa mahdollisuuden asiakkaan voimauttavaan kohtaamiseen. Asiakastyön keskeisiä teemoja voimauttavassa ja kuntouttavassa työssä ovat eheyttäminen, tunnetason herättäminen sekä hyvän näkyväksi tekeminen. Voimautuminen on yksilön sisäinen prosessi, joten työntekijän rooli ei ole toimia aktiivisena voimauttajana, vaan kanssakulkijana, peilinä ja rohkaisijana. Työntekijä voi olemuksellaan ja innostavalla asenteellaan välittää asiakkaalle rohkeutta luovaan prosessiin ja sitä kautta ilon ja onnistumisen tunteita. Voimauttavien kuvausprojektien ideoinnissa keskeistä on asiakkaan omien ajatusten toteuttaminen. Asiakas kuvataan sellaisena, kuin hän itse toivoo. Työntekijä voi auttaa ideoinnissa tarjoamalla erilaisia visuaalisia toteutusmahdollisuuksia, jos asiakas sellaisia kaipaa. Muuten työntekijän tulee antaa asiakkaalle tila ja aika prosessoida omia löytöjään ja mahdollista muutosta. (Savolainen 2009, 223-225.)

Valokuvia otettaessa ollaan kiinni nykyhetkessä ja tehdään näkyväksi oman mielen kiinnostuksen kohteita. Kuvatessa keho ja aistit aktivoituvat. Kuvaustilanteeseen voi liittyä kuvan ottamisen kohteena olemista ja siihen liittyvää vuorovaikutusta kuvaajan kanssa, joka aiheuttaa omia reaktioitaan ihmisessä. Symbolisten luontokuvien ottaminen puolestaan aiheuttaa erilaisia moniaistisia ja kehollisia kokemuksia, etsittäessä ja havainnoitaessa kuvauskohteita. Kehollisuuden ja aistimusten kautta kuvaamisella on oma kinesteettinen ja sensorinen tasonsa. Kuvien katsominen aistihavaintojen myötä johdattaa ihmisen tunteiden ja mielialojen tasolle. Valokuvan psykoterapeuttinen käyttö

edellyttää siihen kuuluvaa pätevyyttä sekä mielen rakenteiden ja psyykkisten häiriöiden ja niiden hoitamisen tuntemusta. (Halkola 2009, 70-71.)

4.2.4 Sadutus

Sadutus on työväline joka korostaa kuuntelua ja osallisuutta. Se on narratiivinen menetelmä, jossa asiakas kohdataan ilman arviointia. (THL 2016c.) Sadutuksen avulla voidaan kuulla toisen ihmisen mielessä liikkuvia tunteita ja näkökulmia. Kuunneltuna ja muistiin kirjoitettuna ne tulevat vartenotettaviksi ja arvokkaiksi. Sadutuksessa voi kertoa juuri niistä asioista, joista sillä hetkellä tuntee tarvetta kertoa. Sen kautta tulee myös kokemus merkityksellisyydestä, kun joku toinen kuuntelee ja on kiinnostunut. Osallisuuden ja merkityksellisyyden tunne tulee, kun ihminen kokee voivansa vaikuttaa itseensä liittyviin asioihin. Jokaisen ajatukset ja tuntemukset ovat ainutlaatuisia ja siksi arvokkaita ja kuuntelemisen arvoisia. Itsensä ilmaisussa on oltava vapaus arvioinnista, arvostelusta ja vaaditusta tai odotetusta lopputuloksesta. (Karlsson 2014, 176-177.) Sadutuksen taustalla voidaan nähdä innostamisen filosofia, jossa ihminen nähdään itseään toteuttavana, luovana yksilönä. Ihminen voi rauhassa tulla kuulluksi yhteisössä ja hänet hyväksytään keskeneräisenäkin omana itsenään. Sadutuksessa ilmenee monet sosiaalipedagogiikkaan liitetyt asiat, kuten kuuleminen ja kuulluksi tuleminen, yhteisöllisyys ja dialogisuus. Sadutuksessa on kyse aidosta kuuntelemisesta ja toisen kohtaamisesta, ei tulkinnasta. Avoimeen dialogiseen kohtaamiseen liittyy ajatus toisesta välittämisestä ja kiinnostuneisuudesta toista kohtaan. (Kuukasjärvi 2011, 25-26; Ruusunen 2005, 56.) Sadutus toimii hyvin myös nuorten parissa, ja sen avulla voi rakentaa yhteistyötä ja luottamusta nuoreen, tämän huomatessa, että häntä kuunnellaan (Karlsson 2014, 90; 128). Kertomusta voidaan pitää porttina ihmismielen merkittäviin ajatuksiin ja tuntemuksiin (Karlsson 2014, 178).

Miltä musta tuntuu -videossa korostuu myös kuunteleminen ja osallisuus. Asiakas voi tehdä musiikkivideon avulla näkyväksi omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Näin ollen hän voi tulla kuulluksi ja kohdatuksi. Miltä musta tuntuu -videossa ei ole myöskään tarkoitus luoda tavoitteita videon ulkoasulle, eikä sen sisältöä ole tarkoitus tulkita tai arvioida. Videon tekeminen voi toimia myös keinona luottamuksellisen suhteen rakentamiseen.

4.2.5 Digitaalinen tarinankerronta

Digitaalinen tarinankerronta (Digital Storytelling) on yhteisöllinen taide- ja mediapohjainen menetelmä, joka on saanut alkunsa Yhdysvalloissa 1990-luvun alkupuolella. Digitaalisessa tarinassa yhdistetään ääni, musiikki, kuvat ja teksti lyhyeksi videoteokseksi. Digitaaliset tarinat ovat yleensä omaelämäkerrallisia ja henkilökohtaisia tarinoita. Tarinat luodaan yleensä ohjatuissa työpajoissa, joissa ohjaajan tuen lisäksi osallistujia saa vertaistukea muulta ryhmältä. Digitaalinen tarinankerronta on koettu terapeuttiseksi, voimaannuttavaksi ja osallisuutta lisääväksi menetelmäksi. Sitä voidaan hyödyntää myös opetuksessa. (Juppi 2012, 63-65; Brice & Lambert 2009, 4.)

Digitaalisessa tarinankerronnassa yhdistyy ikiaikainen tarinankerronnan perinne digitaalisen median avulla luotavaan ilmaisuun. Tarinoiden luomisessa voidaan käyttää yksinkertaista, helposti saatavilla olevaa digitaalista mediateknologiaa. Menetelmässä painottuu kuitenkin enemmän tarina, kerronta ja jakaminen, kuin itse digitaalisuus. Vähimmäisvaatimuksina välineiden suhteen on tietokone ja mikrofoni, jonka avulla tarinankertoja voi tehdä voice-overin eli taustakerronnan. Jos tarinaa varten tarvitaan uusia kuvia, tarvitaan myös kamera. Jos halutaan käyttää valmiita, fyysisiä valokuvia, tarvitaan skanneri, jolla ne voidaan muuttaa digitaaliseen muotoon. Erilaisia kuvan-, äänen- ja videon muokkausohjelmia voi ladata ilmaiseksi internetistä. Ohjaaja on tukena sekä tarinan luomisessa, että itse videon luomisessa. (Juppi 2012, 64-67.)

Digitaalisen tarinankerronnan työpaja alkaa yleensä menetelmän esittelyllä ja esimerkiksi kitarinoiden katsomisella. Tarina luodaan ensin tekstinä käsikirjoitukseksi. Seuraavassa vaiheessa kerätään yhteen tarinassa käytettävä materiaali. Se voi tarkoittaa uusien kuvien ottamista, vanhojen kuvien ja kirjeiden skannaamista. Jotain materiaalia, kuten musiikkia ja kuvia, voi saada internetistäkin, mutta tällöin on huomioitava tekijänoikeusasiat. Tarinan kannalta olennainen vaihe on voice-overin eli kertojan äänen äänittäminen. Teknisesti haastavin ja usein eniten aikaa vievä osuus on yhdistää materiaalit videoksi käyttämällä jotain videoeditointiohjelmaa. Se on myös vaihe, jolloin yleensä osallistujat kaipaavat eniten ohjausta. Digitaalisen tarinankerronnan prosessi kulminoi videoon jakamiseen toisten osallistujien, ja mahdollisesti internetin kautta laajemmankin yleisön kanssa. (Juppi 2012, 67-68.) Digitaalisessa tarinankerronnassa mahdollistuu yksilön oman äänen kuulluksi tuleminen, sekä yhteisöllisyyden tukeminen (Kupiainen & Sintonen 2009, 146).

Kuten sadutus, myös digitaalinen tarinankerronta on narratiivinen eli tarinallinen menetelmä. Niissä on kyse yksilön luomasta kertomuksesta ja sisäisestä tarinasta. Kertomus on tyypillisesti kielellinen, mutta kerronta voi tapahtua myös elokuvan tai vain yksittäisen kuvan kautta. Sisäinen tarina viittaa ihmisen mielen sisäiseen prosessiin, jossa ihminen luo omia tulkintoja elämästään tarinallisten merkitysten kautta. (Hänninen 1999, 15; 20.) Tarinan kerronta on kautta historian ollut ihmiskunnan tapa hahmottaa paikkaansa maailmassa. Kerronnan tavat ovat vain muuttuneet. (Bardy & Känkänen 2005, 16.) Miltä musta tuntuu -videossa tulee esiin myös tietynlainen narratiivisuus, jossa tekijän kuvaamat videot ja kuvat ohjaavat musiikkia eteenpäin luoden oman, ainutlaatuisen audiovisuaalisen tarinan. Videota varten ei tehdä kuitenkaan etukäteen käsikirjoitusta, vaan editointivaiheessa asiakas järjestää kuvatut videot ja kuvat haluamallaan tavalla valittuun musiikkikappaleeseen.

5 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni toteutustapana oli toiminnallinen opinnäytetyö. ”Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle” (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9). Kyseessä voi olla esimerkiksi perehdyttämisosas tai tapahtuman toteuttaminen. Käytännön toteutukseen yhdistyy tutkimusviestinnällinen raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9.) Tässä tapauksessa toiminnallisen opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli luoda ammatilliseen tietoperustaan pohjautuva toiminnallinen työmenetelmä, josta tulevia käytännön kokemuksia arvioitiin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatilliseen käytäntöön yhdistetään ammatillinen teoreettinen tieto, jolla sisältöiset valinnat perustellaan (Vilkkä & Airaksinen 2004, 42). Opinnäytetyöni teoreettinen viitekehys koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osa rakentuu erityistä tukea tarvitsevien itseilmaisun tarpeesta ja sen tukemisesta. Toisessa osassa käsitellään toiminnallisia menetelmiä sosiaalialalla, sosiaalipedagogiseen ja taidelähtöiseen toimintaan pohjautuen. Tietoperustan rakentamisessa olen hyödyntänyt koko sosionomi (AMK) opintojen aikana vastaani tullutta kirjallisuutta ja tietoa. Pyrin perustelemaan mahdollisimman laajasti taidelähtöisyyden kautta tapahtuvan vuorovaikutuksellisen tukemisen tärkeyden sekä mahdollisuudet asiakkaan itseilmaisun, hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemisessa.

5.1 Ideavaihe

Toiminnallinen opinnäytetyö alkaa aiheanalyysistä eli aiheen ideoinnista. Aiheen tulee olla motivoiva ja itseä kiinnostava, niin että omaa asiantuntemusta siihen liittyen on mielekäs syventää. Aiheen tulee olla myös ajankohtainen ja toimeksiantajaa kiinnostava. Työelämässä oleva voi liittää aiheen sieltä tuleviin tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 23.) Ajatustasolla opinnäytetyön aiheeni oli pyörinyt mielessäni jo pitkään. Epäroin kuitenkin pitkään sen esittämistä muille. Kun työelämästäkin tuntui löytyvän sopiva hetki ja tarve aiheelleni, esitin idean opinnäytetyön sisällöstä esimiehelleni lokakuussa 2016. Ehdotin, että kehittäisin Villa Kapteenin omaohjaajatyöskentelyn tueksi toiminnallisen työmenetelmän, jossa hyödynnetään musiikkia ja kuvaamista sekä niiden yhdistämistä. Esimiehelläni tuli puolto opinnäytetyön tekemiseen työpaikallani. Näin ollen opinnäytetyöhön suositeltava työelämlähtöisyys täyttyi. Aiheeni saatua vihreää valoa myös koulun puolelta, aloin työstää teoriapohjaa opinnäytetyötä varten. Opinnäyte-

työideassani yhdistyi työelämän tarve omaohjaajatyöskentelyn kehittämiseen sekä oma kiinnostukseni toiminnallisiin sekä taidelähtöisiin menetelmiin.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei esitellä tutkimusongelmaa eikä tutkimuskysymyksiä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 30). Toiminnallisen opinnäytetyön sisällölliset valinnat tulee pohjautua alan teorioihin ja tietoperustaan. Teoreettiseksi näkökulmaksi riittää usein jokin alan käsite ja sen määrittely. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 41-42.) Opinnäytetyössäni käsittelin erityistä tukea tarvitsevien itseilmaisun tukemista, sekä siihen liittyen psykososiaalisia tarpeita, tunnetaitoja sekä vuorovaikutuksellista tukemista. Lisäksi käsittelin toiminnallisia menetelmiä sosiaalialalla. Siihen liittyen erityisesti sosiaalipedagogista toimintaa ja taidelähtöisiä menetelmiä, joista käsittelin tarkemmin musiikkiin, liikkuvaan kuvaan ja valokuvaan, sadutukseen sekä digitaaliseen tarinankerrontaan liittyvää teoriaa. Tällä tietoperustalla pyrin perustelemaan Miltä musta tuntuu -videon käytettävyyden sosiaalialalla.

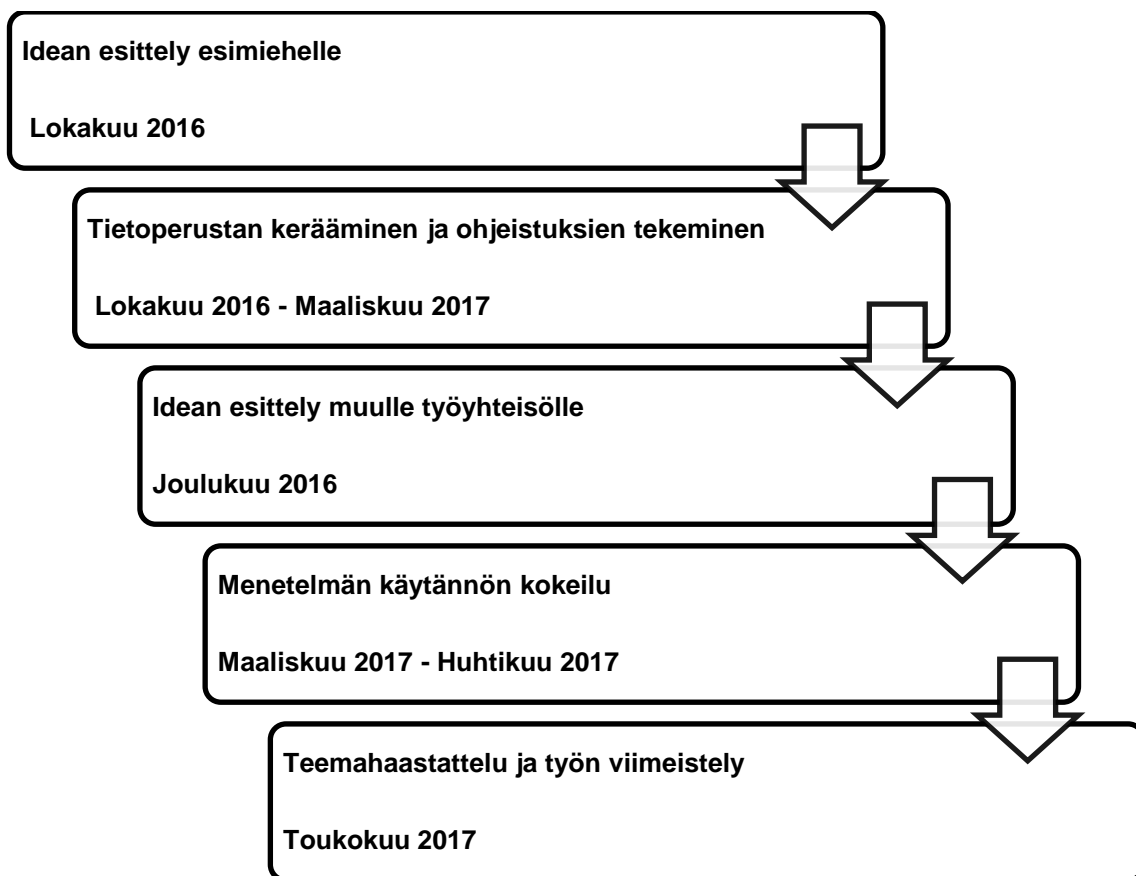
Toimintatutkimuksen avulla pyritään teorian tietoa ja käytännön kokemuksellista tietoa yhdistämällä ja käyttämällä ratkaisemaan erilaisissa toiminnallisissa yhteisöissä ilmenviä ongelmia. Sille ominaista on muutoksen aikaansaaminen. Yksi toimintatutkimuksen tutkimuksellisista lähestymistavoista on tekninen lähestymistapa, jossa tutkimuksen tarkoituksena on testata ennalta suunniteltua teoreettista mallia käytännön työssä. Myös tutkija itse osallistuu tutkimukseen käytännössä. (Mönkkönen ym. 2000, 39-40.) Toimintatutkimus on syklistä, jossa yhden suunnitelman pohjalta tehtyä kokeilua seuraa kokemusten pohjalta parannettu suunnitelma. Sen tavoitteena on luoda käytännön hyötyä. Perinteisestä tutkimuksesta poiketen toimintatutkija on aktiivinen vaikuttaja ja toimija. Tutkija rohkaisee ihmisiä muutokseen ja tarttumaan asioihin, jotta niitä voidaan kehittää paremmiksi. Toimintatutkimuksessa pyritään luomaan uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. (Heikkinen 2006, 19-20.) Vaikka kyseessä ei ole toimintatutkimus, sisältyy opinnäytetyöhöni joissain määrin toimintatutkimuksellisia piirteitä.

Kehittämishanke voidaan kuvata ja hahmottaa monen eri mallin tavoin. Yksinkertaisimmillaan opinnäytetyön vaiheet voidaan kuvata etenevän lineaarisen mallin mukaan tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja prosessin päättämiseen sekä lopuksi arviointiin. Aloituvaiheessa ideoidaan alustava kehittämistehtävä. Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma eli opinnäytetyösuunnitelma, jossa hankeidea ja toteutustapa kuvataan mahdollisimman tarkasti. Toteutuvaiheessa tapahtuu käytännön toteutus sekä tuotoksen ja kehittämishankeraportin viimeistely, joista

itse toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu. Kehittämishankkeen tuloksena syntyy yleensä jokin konkreettinen tuote, joka päätösvaiheessa esitellään. Tuotos voi olla erillinen osa liiteosa raportissa. Raportti on kirjallinen esitys hankkeesta, jonka tuloksena tuotos on syntynyt. (Salonen 2013, 15; 17-19; 25.)

5.2 Suunnittelu- ja toteutusvaihe

Marraskuussa 2016 keskustelin esimieheni kanssa tarkemmin opinnäytetyön sisällöstä ja omaohjaajatyöskentelyyn suunnitellusta työmenetelmästä. Edelleen sain tukea idealeni. Joulukuussa esitin idean kirjallisena myös muulle työyhteisölle, ja pyysin samalla kommentteja, kehitysideoita ym. palautetta aiheeseen liittyen. Lisäksi kysyin jo alustavasti vapaaehtoisia osallistumaan työmenetelmän kokeilemiseen omaohjaajatyössä. Aikaa palautteen ja kehitysideoiden antamiseen oli vuoden loppuun saakka. En saanut juurikaan palautetta, mutta sain houkuteltua kaksi työntekijää mukaan kokeilemaan menetelmän käyttöä kevään 2017 aikana. Tammikuussa sain hyväksytyksi sekä opinnäytetyösuunnitelman, että tutkimusluvan opinnäytetyötä varten. Jatkoin teoriaosuuden työstämistä ja tein asiakkaalle tarvittaessa näytettävän kuvallisen ohjeistuksen sekä omaohjaajalle tarkoitetun oppaan menetelmän käytöstä (Liite 2). Menetelmän käytännön kokeilu tapahtui maaliskuun aikana. Itse kokeilin menetelmää oman omaohjattavani kanssa. Kahden muun työntekijän kokeilut eivät toteutuneetkaan sairaslomien ym. syiden vuoksi. Kehittämishankkeen prosessia on kuvattu seuraavalla sivulla olevassa kuviossa.



Kuvio 1. Kehittämishankkeen prosessi.

Työmenetelmän käytännön kokeilujen jälkeen tarkoitukseni oli kerätä sitä kokeilleiden työntekijöiden ja asiakkaiden kokemuksia teemahaastattelun keinoin (Liite 1). Koska muut kokeilut eivät toteutuneet kevään aikana, haastattelin vain omaohjattavaani. Sen lisäksi kirjasin omia kokemuksiani menetelmän käytännön kokeilusta. Aihealueiden laatimisessa ja haastattelun toteuttamisessa hyödynsin laadullisen tutkimuksen teoretietoa. Toiminnallisissa opinnäytetöissä puolistrukturoitu teemahaastattelu on yleisin aineiston keräämisen tapa, koska ns. suuntaa antava tieto on niissä usein riittävä. Teemahaastattelussa käytetään avoimia asiaan liittyviä kysymyksiä. (Vilkka & Ayraksinen 2004, 63-64.) Teemahaastattelussa on etukäteen määrätty haastattelun aihepiirit eli teema-alueet. Toisin kuin strukturoidussa lomakehaastattelussa, jossa esitetään kaikille samanlaisesti muotoillut kysymykset samassa järjestyksessä, teemahaastattelussa ei ole etukäteen valmisteltuja kysymyksiä. Teemahaastattelussa käydään etukäteen mietityt aihe-alueet läpi vapaassa järjestyksessä ja laajuudessa. Haastatteli-

jalla voi olla käytössä jonkinlainen tukilista käsiteltävistä asioista. (Eskola & Vastamäki 2007, 27-28.)

Haastattelussa käytettävien teemojen ideoinnissa on oleellista muistaa se tutkimusongelma, johon on hakemassa vastausta. Teemoja voi etsiä myös alan kirjallisuudesta ja aiemmista tutkimuksista. Myös luovalle ideoinnille on hyvä jättää hieman tilaa. Tärkeää on muistaa, että haastattelun tavoitteena on olla keskustelu. Haastattelutilan on hyvä olla haastateltavalle tuttu ja turvallinen, jotta saadaan aikaan mahdollisimman rento tunnelma haastattelun ajaksi. Haastattelu kannattaa aloittaa ”small-talk”-henkisellä keskustelulla, jotta haastattelijan ja haastateltavan välillä on mahdollisimman vapautunut ja miellyttävä ilmapiiri. Haastattelua varten voi rakentaa teemarungon, joka koostuu laajemmista aihepiireistä, tarkentavista apukysymyksistä sekä yksityiskohtaisista kysymyksistä, joita tarvitaan vain, jos aiemmat kysymykset eivät ole tuottaneet vastausta. Haastateltava vastaa teemoihin ja kysymyksiin sen mukaan mitä pystyy. (Eskola & Vastamäki 2007, 27-43.)

5.3 Työmenetelmän käytännön kokeilu

Kokeilin työmenetelmää oman omaohjattavani kanssa. Kyseessä on kehitysvammainen nuori mies, jolla on vaikeuksia puheen tuottamisessa. Esitin hänelle työskentelyn idean suullisesti sekä tukiviittomien ja tekemäni kuvallisen ohjeistuksen avulla (Liite 2). Hän innostui aiheesta ja halusi toteuttaa videon tekemisen. Hän kuuntelee paljon musiikkia radiosta. Videon tekemistä varten hän valitsi kappaleeksi Sannin ”Me ei olla enää me”. Kuuntelimme kappaleen yhdessä, jonka jälkeen hän näytti tunnekuvista, minkä tunteen kappaleen kuunteleminen hänelle toi. Hän valitsi iloisen. Sovimme että seuraavilla kerroilla kuvaamme asioita, jotka hän kokee iloisiksi ja jotka tuovat iloa hänen elämäänsä.

Toisella kertaa kävimme ensin lainaamassa kirjastosta cd-levyn, jolta valittu Sannin kappale löytyy. Kuuntelimme kappaleen autossa ja palautimme mieleen tunnetilan, jonka kappaleen kuunteleminen herätti. Tämän jälkeen pohdimme yhdessä paikkoja, jotka ovat asiakkaalle mieluisia ja tuovat hyvää mieltä ja iloa elämään, samalla tapaa miten valitun kappaleen kuunteleminen tuo. Teimme autolla kuvausretken, jossa asiakas kuvasi videokameralla Hesburgeria, Skanssin kauppakeskusta sekä Marli-areenaa. Asiakas kuvasi itse, hän kaipasi lähinnä teknistä opastusta videokameran käytössä.

Lopuksi siirsimme yhdessä asiakkaan kuvaamat videopätkät tietokoneelle ja katsoimme ne läpi.

Kolmas kuvauskerta alkoi hieman sattumalta, kun asiakkaan toivomana aloimme leipoa pitsaa ja kysyin häneltä haluaisiko hän ottaa kuvia pitsan tekemisestä. Pitsan tekemisen jälkeen pyysin asiakasta ottamaan kuvia hänelle mieluisista asioista omasta asunnostaan. Hän kuvasi television, jääkaapin, lehden ja TPS:n pelipaidan. Hän pohti miten kuvaisi oman sählymailansa, jolloin ehdotin, jos ottaisin hänestä kuvan sählymaila kädessä. Tämä sopi hänelle. Muuten hän ei halunnut itseään kuvattavan. Lopuksi siirsimme kuvat tietokoneelle. Myöhemmin samana päivänä aloitimme videon editoinnin. Kuvatuista videopätkistä ja kuvista asiakas valitsi itse missä järjestyksessä ne tulevat. Ehdotin ainoastaan, että videopätkiä ja still-kuvia laitettaisiin vuorotellen, jolloin videosta tulisi eläväisempi. Tämä sopi asiakkaalle. Lopuksi katsoimme videon vielä kerran läpi.

Lisäsin itsenäisesti videon loppuun lopputekstit, joissa mainittiin asiakkaan toimineen musiikin valitsijana, kuvaajana ja editoijana (omaohjaajan tuella). Siirsin valmiin videon muistitikulle, jonka annoin asiakkaalle. Katsoimme videon hänen televisiostaan. Asiakas keskittyi videon katseluun ja näytti hymyilevältä. Hän ilahtui myös nähdessään lopputeksteissä oman nimensä. Keskustelimme vielä itse videosta ja siihen liittyneestä työskentelystä. Keskustelun tukena käytin teemahaastattelua varten suunnittelemani aihe-alueita (Liite 1). Kertasimme mitä olimme kuvanneet ja miksi. Asiakas kertoi olevansa tyytyväinen videoon ja että työskentely oli ollut mukavaa. Tunnekuvista hän valitsi iloisen. Hän olisi valmis tekemään joskus myös toisen videon. Hän halusi myös näyttää videon muille ohjaajille ja asukkaille. Asiakkaasta välittyi osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemus. Kehuin hänen osallistumistaan ja muistutin että video oli hänen aikaansaannoksensa. Hän oli itse valinnut musiikin, kuvannut ja omaohjaajan tuella editoinut sen.

Toiminnassa toteutui prosessimaisuus. Opinnäytetyön aikataulujen vuoksi toimintakertojen väli oli noin viikko. Koko prosessin kesto idean esittämisestä asiakkaalle valmiin videon katseluun oli reilu kuukausi. Kuvauskerrat erosivat ohjeistuksesta (liite 2), sillä retkikuvauskerta tapahtui ennen oman asunnon ja lähiympäristön kuvaamista. Toinen kuvauskerta ja videon editointi tapahtuivat myös saman päivän aikana. Tällä ei kuitenkaan ollut merkitystä lopputuloksen kannalta.

6 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTI

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisesti hyvässä opinnäytetyössä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Se pitää sisällään mm. rehellisyyden ja tarkkuuden tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja arvioinnissa. Ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen tulee olla huomioituna. Ketään ei saa pakottaa osallistumaan tutkimukseen. Eettisiin periaatteisiin kuuluu myös ettei toisten tekstejä plagioida tai tuloksia väärennetä. Raportoinnin tulee olla huolellista ja läpinäkyvää. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-26.) Menetelmän käytännön ko- keilussa pidin ehdottoman tärkeänä, ettei ketään pakoteta kokeilemaan sitä vasten tahtoaan. Menetelmän perustana on asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittami- nen. Raportoinnissa pyrin tuomaan esille kaiken olennaisen, jotta työstä välittyisi lukijal- le oikea kuva.

Opinnäytetyön teoriapohjaa rakentaessa, on lähdekritiikillä tärkeä rooli. Käyttämällä laadukkaita ja ajantasaisia lähteitä, on lopputulos myös luotettavampi. Lähteiden luku- määrää oleellisempi seikka on lähteiden laatu ja soveltuvuus. Lähteiden tulee olla työn kannalta merkityksellisiä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 72-76.) Teoriapohjan luomiseksi hyödyntämäni lähteet ovat osaltaan jo melko iäkkäitä, mutta pidän niitä kuitenkin laa- dukkaina. Pyrin käyttämään mahdollisimman monipuolisesti lähteitä.

Erilaisten sosiaalipedagogisten käytännön sovellusten avulla pyritään saamaan aikaan muutosta. Erilaisia sosiaalipedagogisia käytännön sovelluksia ja välineitä tarvitaan ar- kipäivän elämästä selviytymiseen, oman elämän ymmärtämiseen ja tilanteisiin, joissa niin sanotun ehdottoman totuuden löytäminen on vaikeaa tai jopa mahdotonta. (Mönk- könen ym. 2000, 87.) Tärkeänä pidin, ettei menetelmästä tulisi liian tekijänsä näköistä, vaan että se olisi kenen tahansa käytettävissä. Opinnäytetyön aikataulun puitteissa muita työntekijöitä ei ehtinyt kokeilemaan menetelmää käytännössä. Näin ollen toisten työntekijöiden ja asiakkaiden kokemukset, arviot ja ehdotukset jäivät puuttumaan me- netelmän kehittämisestä.

Kuten aiemmin opinnäytetyössä mainittiin, sosiaalipedagoginen toiminta pohjautuu eettisille käsityksille ihmisten samanarvoisuudesta, yksilön valinnanvapaudesta, sekä toisaalta yksilön velvollisuudesta kantaa vastuuta itsestään ja velvollisuudesta kunnioit-

taa myös toisten ihmisten oikeuksia ja vapauksia (Launonen & Puolimatka 2000, 14-17).

6.2 Tulokset

Tämän opinnäytetyön kohdalla ei voida puhua pelkästään tuloksista, sillä menetelmän käytön taakse jää paljon näkymätöntä työtä, jota ei voida arvioida. Ne liikkeet mitä taidelähtöiset menetelmät aiheuttavat tekijässään, eivät ole välttämättä aina nähtäviä tai helposti peilattavissa. Voidaan kuitenkin tarkastella, millaisia kokemuksia menetelmän käyttö on saanut aikaan asiakkaassa ja ohjaajassa. Opinnäytetyössä ei siis arvioida asiakkaan aikaan saamaa lopputuotosta, vaan sitä, mikä on ollut hänen kokemuksensa työskentelystä. Kuten Ruusunen (2005, 54-56) toteaa, ilmaisullisten menetelmien käytön vaikutuksia on tekijöiden omia tunteita lukuun ottamatta hankala todentaa. Asiakkaan kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen on tärkeä tavoite.

Omaohjattavani, jonka kanssa menetelmää kokeilin, koki Miltä musta tuntuu -videon tekemisen mukavaksi ja oli halukas tekemään uudenkin videon. Omat kokemukseni menetelmästä omaohjaajana ovat positiiviset. Menetelmän avulla pääsin eri tavalla kontaktiin asiakkaan kanssa. Koen, että hän sai onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden tulla aidosti nähdyksi ja kuulluksi.

Tavoitteena oli luoda Villa Kapteenin omaohjaajatyöskentelyn tukemiseksi toiminnallinen työmenetelmä. Sellaiseksi rakentui Miltä musta tuntuu -video, jota varten on luotu kirjallinen ohjeistus työntekijää varten, sekä kuvallinen ohjeistus asiakasta varten. Miltä musta tuntuu -video on luotu työyhteisön käyttöön asiakastyön tueksi. Se kuinka moni menetelmää uskaltautuu kokeilemaan jää nähtäväksi. Nähtyään omaohjattavani tekemän valmiin Miltä musta tuntuu -videon, muut työntekijät tietävät nyt mitä menetelmällä on tarkoitus ja mahdollista saada aikaan. Oman kokeiluni pohjalta voin todeta, että menetelmän käytössä saa ja pitää olla tietynlaista joustoa, eikä menetelmää tarvitse toteuttaa orjallisesti tehdyn ohjeistuksen pohjalta. Myös käytettävät välineet ja sovellukset voivat vaihdella. Pääasia on, että asiakas saa mahdollisuuden tulla nähdyksi, kuulluksi ja tuetuksi.

7 POHDINTA

Henry David Thoreaun kirjassa *Walden* – elämää metsässä on ote William Cowperin runosta "Verses Supposed to be Written by Alexander Selkirk During His Solitary Abode in the Island of Juan Fernandez", joka kuvaa mielestäni hyvin myös Miltä musta tuntuu -videon ydintä: "Hallitsen kaikkea mitä katseellani mittailen, eikä oikeuttani siihen voi kukaan evätä". Jokainen näkee, kokee ja tuntee asioita eri tavalla. Jokaisella on oikeus omaan sielunmaisemaan. Tuo sielunmaisema on näkymätön toisille, mutta musiikin ja kuvan avulla sitä on mahdollista heijastaa näkyväksi.

Sain ensimmäisen videokamerani rippilahjaksi 15-vuotiaana. Siitä alkoi kiinnostukseni kuvaamiseen ja videoeditointiin. Olen kuvannut videoita arjesta, luonnosta, matkoilta yms. ja yhdistänyt niitä musiikkiin. Musiikilla on aina ollut iso merkitys elämässäni. Sen avulla olen pystynyt vahvistamaan ilon, onnen ja rakkauden tunteita sekä käsittelemään surua, turhautumista ja ahdistusta. Videoiden tekemisen olen kokenut terapeutiseksi.

Idea Miltä musta tuntuu -videosta oli ollut mielessäni jo pitkään, ennen varsinaisen opinnäytetyöprosessin alkamista. Itse opinnäytetyöprosessi oli kestoaltaan noin kahdeksan kuukautta. Vaikka aika kuulostaa pitkältä, se tuntui melko lyhyeltä. Opinnäytetyön tekemisen ohella tein töitä, suoritin harjoitteluja sekä muita opintojaksoja, jolloin aika opinnäytetyön tekemiseen väheni huomattavasti. Motivaatio tekemiseen oli koko ajan suuri, mutta välillä koin myös turhautumisen ja väsymisen hetkiä, kun tuntui ettei työ etene mihinkään. Olen kertonut opinnäytetyön aiheestani monille ihmisille, mutta olen kokenut sen selittämisen osittain haastavaksi. Omaohjattavani kanssa valmiiksi saamamme Miltä musta tuntuu -videon myötä, myös työyhteisölle on tullut selvemmäksi mikä opinnäytetyöni ja itse menetelmän sisältö ja tarkoitus on.

Teoreettisen pohjan työn taustalla koen olevan vahva. Se on mielestäni riittävän laaja ja monipuolinen perustelemaan syyt sille, miksi taidelähtöisellä työskentelyllä on paikkansa myös sosiaalialalla. Koen että Miltä musta tuntuu -videossa on potentiaalia, ja että sitä voitaisiin hyödyntää monipuolisesti sosiaalialan eri asiakasryhmien kanssa. Esimerkiksi vanhustyössä videon tekemisessä voitaisiin hyödyntää myös muistelutyötä vanhojen valokuvien myötä. Musiikki, tubettaminen, älylaitteilla ja tietokoneella työskentely on nuorille ominaista ja tärkeää, joten menetelmää voitaisiin käyttää myös esi-

merkiksi lastensuojelussa. Menetelmän käytön ei tule kuitenkaan koskaan perustua pakottamiseen tai asiakkaan arviointiin.

Opintojen alusta alkaen olen mieltänyt sosionomin (AMK) roolin olevan asiakkaan tuki- ja vierellä kulkija, joka mahdollistaa asiakkaan nähdyksi, kuulluksi ja tuetuksi tulemisen. Tämän opinnäytetyön tekemisen myötä olen sisäistänyt tuota ajatusta entistä enemmän.

Opinnäytetyön tekemisen loppuvaiheilla satuin kuulemaan Matti Johannes Koivun laulun Ruutuhyppeä. Kyseisen laulun kertosäkeen sanat päättäköön pohdintani.

Kerro kuinka käy niille, joilla ei oo laulua

ja kuinka kuuluu kaipuu, jolla ei oo sanoja

Kerro kuinka käy niille, joilla ei oo laulua

kuinka surullisimmat sanat on ne, joita ei koskaan sanota.

LÄHTEET

Ahonen, H. 2000. Musiikki, sanaton kieli: musiikkiterapian perusteet. 3., korjattu painos. Helsinki: Finn Lectura.

Ahonen-Eerikäinen, H. 1996. Psykososiaalinen työ ja terapeutin taide. Teoksessa Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) Taide psykososiaalisen työn välineenä. 2. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. 9-16.

Ahonen-Eerikäinen, H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa Kaikkonen, M. & Mattila, S. (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskus. 55-70.

Alvin, J. & Warwick, A. 1995. Autistisen lapsen musiikkiterapia. 2. painos. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Autismiliitto 2017a. Autismi. Viitattu 9.3.2017. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi>

Autismiliitto 2017b. Kuntoutuminen. Viitattu 9.3.2017. <https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/autismi/kuntoutuminen>

Autismiliitto 2017c. Aspergerin oireyhtymä. Viitattu 10.3.2017. https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma

Autismiliitto 2017d. Kuntoutuminen. Viitattu 10.3.2017. https://www.autismiliitto.fi/autismikirjo/aspergerin_oireyhtyma/kuntoutuminen

Bardy, M. & Känkänen, P. 2005. Omat ja muiden tarinat – ihmisyyttä vaalimassa. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Brice, A. & Lambert, R. 2009. Digital Storytelling. Carlton: Curriculum Corporation.

Cacciatore, R. & Karukivi, M. 2014. Mielellön fiilis – Hyvän mielen käsikirja. EU: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Deci, E. & Ryan, R. 2000. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry. 11(4): 227-268.

Eerola, T. & Saarikallio, S. 2010. Musiikki ja tunteet. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy. 259-278.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2007. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 2. korjattu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 25-43.

Gardner, H. & Davis, K. 2013. The App Generation. How today's youth navigate identity, intimacy, and imagination in a digital world. New Haven, CT: Yale University Press.

Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. 2011. Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola: Kokkolan yliopistokeskus.

Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Valokuvaterapian teoreettisia perusteita hahmottamassa. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulumäki, L. (toim.) Valokuvan terapeutin voima. Helsinki: Duodecim. 13-22; 49-74.

Heikkinen, H. L. T. 2006. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H. L. T.; Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon – toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hirsjärvi, P.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.

Hämäläinen, J. 2000. Sosiaalipedagoginen strategia koulutuksesta ja työstä syrjäytyneiden ja syrjäytymisuhan alla elävien nuorten auttamiseksi. 2. uudistettu painos. Kuopio: Snellman-instituutti.

Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.

Innokylä 2016. Sosionomi (AMK) kompetenssit. Viitattu 21.3.2017. www.innokyla.fi > sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto > työskentely > sosiaalialan kompetenssit. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>

Jalonen, L. 2009. Valokuvan ja elokuvan käyttö nuorten kriisityössä. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulumäki, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim. 133-138.

Jalovaara, E. 2005. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Helsinki: Pilot-kustannus.

Juntunen, M. 2011. Katsaus elokuvakasvatuksen menetelmiin. Teoksessa Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola: Kokkolan yliopistokeskus. 71-97.

Juppi, P. 2012. Digital storytelling as a tool for adolescent participation and identity-building. Teoksessa Krappe, J.; Parkkinen, T. & Tonteri, A. (toim.) Moving in! Art-Based Approaches to Work with the Youth. Tampere: Juvenes Print. 63-80.

Karkkulainen, M.; Ala-Vannessluoma, T.; Pirhonen, P.; Kastu, R. & Airaksinen, R. 2015. Toimii!: hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita.

Karlsson, L. 2014. Sadutus: avain osallisuuden toimintakulttuuriin. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kennedy, H. 2013. Mitä on Videoavusteinen vuorovaikutuksen ohjaus? Teoksessa Mellenius, N. & Remsu, N. (toim.) Vuorovaikutus kuvassa – Videoavusteisen ohjauksen eettisyys ja käytäntö. Turenki: Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö. 98-121.

Kupiainen, R. & Sintonen, S. 2009. Medialukutaidot, osallisuus, mediakasvatus. Helsinki: Palmenia.

Kurki, L. 2002. Persoona ja yhteisö: personalistinen sosiaalipedagogiikka. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Kuukasjärvi, A. 2011. Tulemmeko oikeasti kuulluiksi? – Sadutus eli kerrotuttaminen tukee aitoa vastavuoroisuutta. Teoksessa Kuukasjärvi, A.; Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöillä: teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 21-32.

Kuukasjärvi, A.; Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) 2011. Taidetyöskentely arjen näyttämöillä: teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

Launonen, L. & Puolimatka, P. 2000. Sosiaalipedagogiikan ihmiskäsitykset ja etiikka. 2. muuttamaton painos. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Leino, J. 2011. Voimauttava musiikkielämäkertä -menetelmä. Teoksessa Kuukasjärvi, A.; Linnossuo, O. & Sutinen, J. (toim.) 2011. Taidetyöskentely arjen näyttämöillä: teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 33-48.

Löytönen, T. & Sava, I. 2011. Taidepedagogiikka tarinoiden ja tunteiden tulkina. Teoksessa Anttila, E. (toim.) Taiteen jälki – taidepedagogiikan polkuja ja risteyksiä. Helsinki: Edita Prima Oy. 95-120.

Malm, M.; Matero, M.; Repo, M. & Talvela, E-L. 2012. Esteistä mahdollisuuksiin: vammaistytön perusteet. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Martela, F. & Jarenko, K. 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Helsinki: Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/tuvj_3+2014.pdf

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Masennusoireilu ja masennustilat. Teoksessa Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt: opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 7-16; 41-60.

Mäkipää, P. 1996. Elokuvaterapiasta eli elävän kuvan hoidollisesta käytöstä. Kuusankoski: KuuMaa -tuotantoa.

Mönkkönen, K.; Nurro, M. & Väisänen, R. 2000. Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluksia. 2. muuttumaton painos. Kuopio: Kuopion yliopisto.

Nevala, T. & Kiesiläinen, I. 2011. Kamerakynän pedagogiikka. Teoksessa Hakkarainen, P. & Kumpulainen, K. Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola: Kokkolan yliopistokeskus. 23-35.

Nurmi, P. 2013. Lupa tunteisiin. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Juva: PS-kustannus. 15-27.

Nuorisolaki 27.1.2006/72. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>

Nuorten Ystävät 2016a. Toimintaperiaattemme. Viitattu 8.11.2016. <http://www.nuortenystavat.fi/ny/toimintaperiaattemme>

Nuorten Ystävät 2016b. Palvelut. Viitattu 8.11.2016. www.nuortenystavat.fi > Palvelut

Nuorten Ystävät 2016c. Erityisryhmien asuminen. Viitattu 8.11.2016. http://www.nuortenystavat.fi/palvelut/erityisryhmien_asuminen

Nuorten Ystävät 2016d. Tehostettu palveluasuminen. Viitattu 8.11.2016. http://www.nuortenystavat.fi/palvelut/erityisryhmien_asuminen/tehostettu_palveluasuminen

Nuorten Ystävät 2016e. Ohjattu asuminen. Viitattu 8.11.2016. http://www.nuortenystavat.fi/palvelut/erityisryhmien_asuminen/ohjattu_asuminen

Nuorten Ystävät 2016f. Villa Kapteeni. Viitattu 8.11.2016. http://www.nuortenystavat.fi/yksik%C3%B6t/aikuisten_tehostetun_palveluasumisen_yksik%C3%B6t/villakapteeni

Opetushallitus 2016. Video kynänä – video oppimisen välineenä. Viitattu 8.11.2016. <https://hyvatkaytannot.oph.fi/kaytanto/1963/?q=2f3f48e14c05d19bdf34ea010cc179b2>

Punkanen, M. 2011. Improvisational music therapy and perception of emotions in music by people with depression. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. 2., uudistettu painos. Helsinki: Suunta-kirjat.

Raivio, M. 2003. Musiikin käyttö asiakastyössä. Teoksessa Vahala, H-M. (toim.) Elämän kevät – luovuuden kautta kasvuun. Jyväskylä: Gummerus. 27-42.

Ranne, K. 2005. Sosiaalipedagogiikka koulutuksessa ja työelämän kehittämisessä. Teoksessa Ranne, K.; Sankari, A.; Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 14-19.

Rauhala, L. 2014. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus.

Ruusunen, T. 2005. Ilmaisulliset menetelmät – siltoja itseen ja toisiin. Teoksessa Ranne, K.; Sankari, A.; Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen, T. (toim.) Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. 54-61.

Saarikallio, S. 2007. Music as Mood Regulation in Adolescence. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunnimerkitykset arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell Oy. 279-294.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Savolainen, M. 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulumäki, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim. 211-228.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt: opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 17-40.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404#L2P12>

Terveyskirjasto 2017. Autismi. Viitattu 9.3.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00355

THL 2015. Taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 12.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoretja-perheet/tyon-tueksi/menetelmat/taidelahtoiset-menetelmat>

THL 2016a. Työmenetelmät ja -välineet. Viitattu 30.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet>

THL 2016b. Lastensuojelun käsikirja. Lastenkoti, nuorisokoti. Omahoitajamenetelmä. Viitattu 28.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset/lastenkoti-nuorisokoti>

THL 2016c. Sadutus. Viitattu 12.12.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/sadutus>

Vilen, M.; Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 2. painos. Helsinki: Tammi.

Voimauttava valokuva 2016. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Viitattu 8.11.2016. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>

Von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2013. Käytöshäiriöt. Teoksessa Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt: opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 97-108.

Von der Pahlen, B.; Lepistö, J. & Marttunen, M. 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa Marttunen, M.; Huurre, T.; Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt: opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 109-124.

Vänskä, K.; Laitinen-Väänänen, S.; Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2014. Onnistuuko ohjaus?: sosi- aali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. 2. painos. Helsinki: Edita.

Yle 2016. Tubettajien vaikutusvalta kasvaa – tältä näyttää tubetuksen tulevaisuus. Viitattu 12.12.2016. <http://yle.fi/uutiset/3-8944388>

Youtube 2014. Sundance Film Festival (2014) – Alive Inside: A Story Of Music & Memory Featurette – Documentary HD. Viitattu 12.12.2016. <https://www.youtube.com/watch?v=8HLEr-zP3fc>

Youtube 2015. Triller – Music Video Maker: App Preview. Viitattu 12.12.2016. <https://www.youtube.com/watch?v=FbWqUsUX3vQ>

Teemahaastattelun aihealueet

Omaohjaajat

- Työskentelyn aloittaminen ja menetelmän sisällön esittäminen asiakkaalle
- Musiikkikappaleen valinta ja siitä keskustelu asiakkaan kanssa
- Kuvauskerta/-kerrat ja keskustelu asiakkaan kanssa
- Editointi
- Valmiin tuotoksen katsominen asiakkaan kanssa ja keskustelu asiakkaan kanssa
- Asiakkaassa heränneet tunteet ja niiden havainnointi
- Vuorovaikutus asiakkaan kanssa
- Asiakkaan osallistuminen
- Mielipide työmenetelmän toimivuudesta, toistettavuudesta ja käytön helppoudesta/vaikeudesta
- Oma suhtautuminen taidelähtöisiin menetelmiin
- Työmenetelmän sopivuus omaohjaajatyöskentelyyn
- Kehittämisideat

Asiakkaat (keskustelun tukena erilaiset tunnekuvat)

- Omaohjaajan kanssa työskentely
- Työskentelyn aikana heränneet tunteet
- Musiikki
- Kuvaaminen
- Editointi
- Valmiin tuotoksen katsominen ja mahdollinen esittäminen toisille
- Mielipide työskentelystä (miten asiakas on kokenut työskentelyn)
- Toistettavuus
- Kehittämisideat

Omaohjaajan opas

Menetelmän taustaa:

Miltä musta tuntuu -video on toiminnallinen työmenetelmä, jossa asiakas kuvaa omaohjaajansa tuella videon valitsemaansa musiikkikappaleeseen. Tavoitteena on tarjota asiakkaalle vaihtoehtoinen keino itseilmaisuuksiin ja tunteiden käsittelyyn. Ohjaajalta vaaditaan, että hän tuntee asiakkaan, jotta voidaan työskennellä sopivalla tasolla. Ohjaajalta vaaditaan myös valmiutta ja kykyä käsitellä asiakkaan kanssa mahdollisesti syvempiäkin tunteita. Kyseessä on toiminnallinen vaihtoehto omaohjaajakeskusteluille. Toiminta on prosessimaista, jossa oleellista ei ole lopputulos vaan asiakkaan kanssa tehtävä työskentely. Vaikka toimintaa voidaan luonnehtia taidelähtöiseksi, ei sen kumminkin ohjaajalta kuin asiakkaaltakaan vaadita kokemusta tai osaamista siihen liittyen.

Tavoitteena on tukea asiakasta ilmaisemaan itseään luovalla tavalla, joka mahdollistaa positiivisten hyvän olon tunteiden sekä osallisuuden ja voimaantumisen kokemisen. Tavoitteena on tukea asiakkaan psykososiaalisten tarpeiden täyttymistä, joilla tarkoitetaan vuorovaikutuksesta haettavia nähdäksi ja kuulluksi tulemisen tarpeita. Työskentelyyn ei liity arviointia tai tulkintaa. Miltä musta tuntuu -videon prosessissa hyödynnetään musiikin kuuntelun, kuvaamisen sekä näiden yhdistämisen terapeuttisia ja voimaannuttavia vaikutuksia.

Miltä musta tuntuu -videon tekemisessä käytettävillä välineillä ei sinänsä ole merkitystä. Kuvaamiseen voi käyttää älypuhelinia, kameraa tai videokameraa, editoimiseen tietokonetta tai puhelimesta olevaa sovellusta. Tärkeintä on ammatillinen, vuorovaikutuksellinen kohtaaminen, jossa asiakkaalle annetaan mahdollisuus ilmaista itseään muullakin tavalla kuin puhumalla. Työvälineen luomisen teoriatausta pohjautuu mm. sosiaalipedagogiikan, toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien oppeihin.

Menetelmän sisältö:

Miltä musta tuntuu -videon prosessi koostuu neljästä osasta.

1. osa Työskentelyn aloitus. Musiikkikappaleen valinta.
2. osa 1. kuvauskerta (oma asunto ja lähiympäristö).
3. osa 2. kuvauskerta (retki).

4. osa Videon editointi ja valmiin videon katselu.

Työskentelyn aloitus. Musiikkikappaleen valinta.

Pyydetään asiakasta valitsemaan jokin itselleen tärkeä musiikkikappale. Keskustellaan kappaleesta miksi se on asiakkaalle tärkeä, mitä tunteita se herättää. Tarpeen mukaan voi käyttää apuna kuvia (surullinen, iloinen jne.), tukiviittomia tai muuta asiakkaan kanssa soveltuvaa kommunikointikeinoja. Jos asiakkaalla ei ole mitään kappaletta mielessä, voidaan soittaa levyä, youtubesta tms. kappaleita, joista asiakas voi valita haluamansa kappaleen. Jos kyseistä kappaletta ei ole esim. cd-levyllä tai tiedostona koneella, voidaan katsoa löytyisikö levy kirjastosta, mistä sen voisi lainata ja siirtää kappaleen tietokoneelle (tästä erillinen ohjeistus). Voidaan kysyä miksi asiakas halusi valita juuri sen kappaleen. Voidaan kysyä mitkä asiat omassa elämässä saavat tunteita niin (iloa, surua). Kerrotaan että seuraavilla omaohjaajakerroilla kuvataan musiikkia varten videota, josta koostetaan musiikkivideo.

Ensimmäinen kuvauskerta (minä ja lähiympäristö)

Kuvauskerta aloitetaan kuuntelemalla ensimmäisellä kerralla valittu musiikkikappale. Muistellaan mitä tunteita se herätti tai herättää nyt (asiakkaalle sopivalla kommunikointimenetelmällä). Käydään läpi asiakkaan kanssa kuvaamisen säännöt: Asiakas saa ohjaajan avustuksella videoida ja valokuvata haluamallaan tavalla asuntoaan, kotiaan, lähiympäristöään. Asiakas voi pyytää ohjaajaa kuvaamaan häntä, jos haluaa itseään kuvattavan. Ohjaajia tai toisia asiakkaita ei saa kuvata. Omaa asuntoa ja yleisiä tiloja voi kuvata. Lähiympäristöä voi kuvata, muttei esimerkiksi mennä kaupan sisälle kuvaamaan.

Ohjaaja toimii asiakkaan tukena tämän tason mukaisesti (kannustaa, ehdottaa, ohjaa). Esim. ”kuva asioita, jotka saavat sinut iloiseksi/surulliseksi tms.” (mikä kappaleen tuoma tunnetila olikaan). Asiakas saa kuitenkin aina valita mitä kuvaa (sääntöjen mukaisesti). Valitusta musiikkikappaleesta riippuen materiaalia on hyvä kuvata ainakin vähintään puolet sen pituudesta (miehellään hieman enemmän). Esim. jos musiikkikappale kestää 4 minuuttia, ensimmäisellä kuvauskerralla on hyvä kuvata vähintään 2 minuuttia videopätkiä. Videopätkien pituus voi vaihdella muutamasta sekunnista jopa puoleen minuuttiin. Asiakas voi ottaa myös still-kuvia. Kuvauskerran päätteeksi keskus-

tellaan, miten asiakas koki kuvaamisen. Ohjaaja siirtää kuvatun materiaalin tietokoneelle.

Toinen kuvauskerta (retki, esim. kirjasto tarvittaessa)

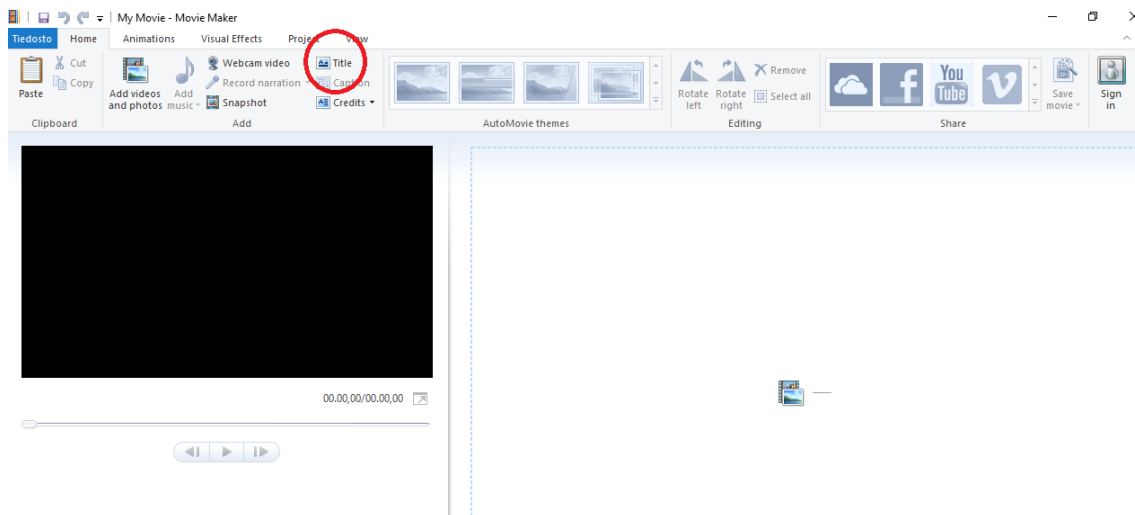
Kuvauskerta aloitetaan kuuntelemalla valittu musiikkikappale. Kysytään asiakkaalta, minne hän haluaisi tehdä kuvausretken (mahdollisuuksien mukaan). Retki voidaan tehdä autolla, bussilla, taksilla, kävellen. Jos videon tekemistä varten tarvitsee lainata cd-levy, voidaan tehdä retki kirjastoon ja kuvata asioita matkalla. Riippuen asiakkaan oma-aloitteisuudesta, ohjaaja voi tarvittaessa kysellä ja tarjota vaihtoehtoja kuvaamiselle. Asiakas päättää aina mitä haluaa kuvata, mutta tarvittaessa tuetaan tai rajataan (esim. ei rikota toisten ihmisten yksityisyyttä jne.). Valitusta musiikkikappaleesta riippuen materiaalia on hyvä kuvata ainakin vähintään puolet sen pituudesta (mielellään hieman enemmän). Esim. jos musiikkikappale kestää 4 minuuttia, toisella kuvauskerralla on hyvä kuvata vähintään 2 minuuttia videopätkiä. Videopätkien pituus voi vaihdella muutamasta sekunnista jopa puoleen minuuttiin. Asiakas voi ottaa myös still-kuvia. Kuvauskerran päätteeksi keskustellaan, miten asiakas koki kuvaamisen. Ohjaaja siirtää kuvatun materiaalin tietokoneelle.

Videon editointi ja valmiin videon katsominen

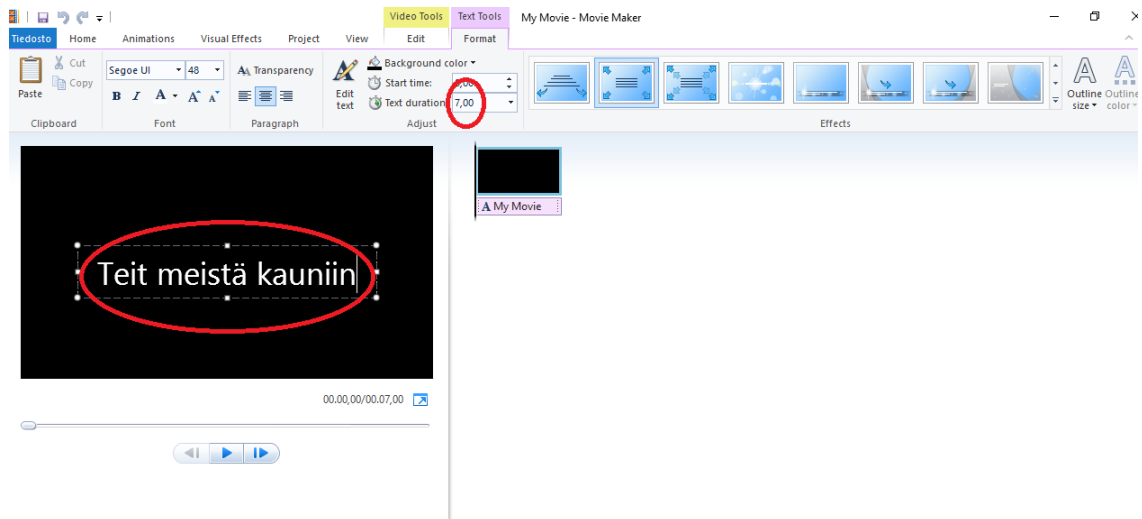
Kuvatusta materiaalista ja valitusta musiikista koostetaan asiakkaan kanssa musiikkivideo (windows movie makerin käytöstä erillinen ohjeistus). Lopuksi katsotaan lopputuotos ja keskustellaan siitä heränneistä tunteista ja ajatuksista. Video voidaan tallettaa asiakkaalle muistitikulle, josta asiakas voi sitä halutessaan katsoa omasta telkkaristaan/tabletistaan tms. Asiakkaalle voidaan ehdottaa, jos hän haluaa näyttää valmiin videon esim. asukaskokouksessa tms.

PIKAOHJE WINDOWSIN ELOKUVATYÖKALUN/MOVIE MAKERIN KÄYTTÖÖN

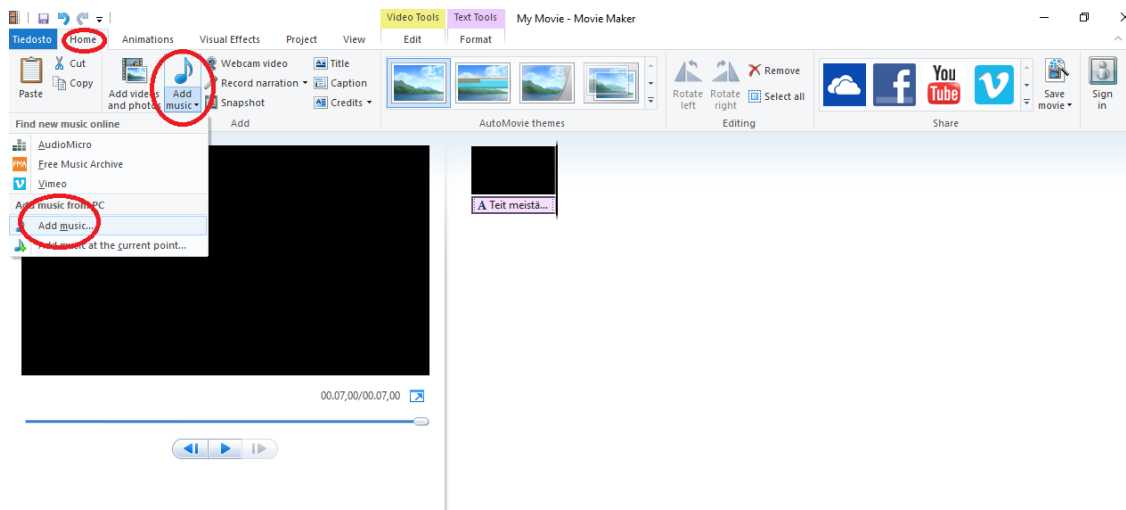
1. Käynnistä ohjelma
2. Aloita lisäämällä videolle nimi kohdasta "Title"



Kirjoita nimeksi esimerkiksi kappaleen nimi. Halutessasi voit muuttaa tekstin kestoa (oletus 7 sekuntia). Myös fonttia, taustaväriä ym. on mahdollista vaihtaa.

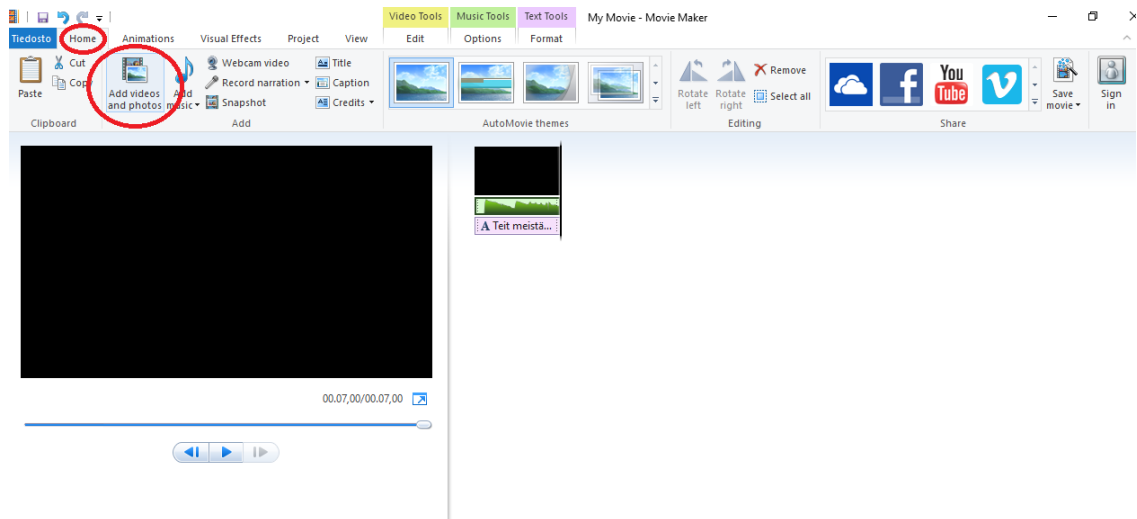


3. Lisää musiikkikappale kohdasta "Home" -> "Add music" -> Add music..."

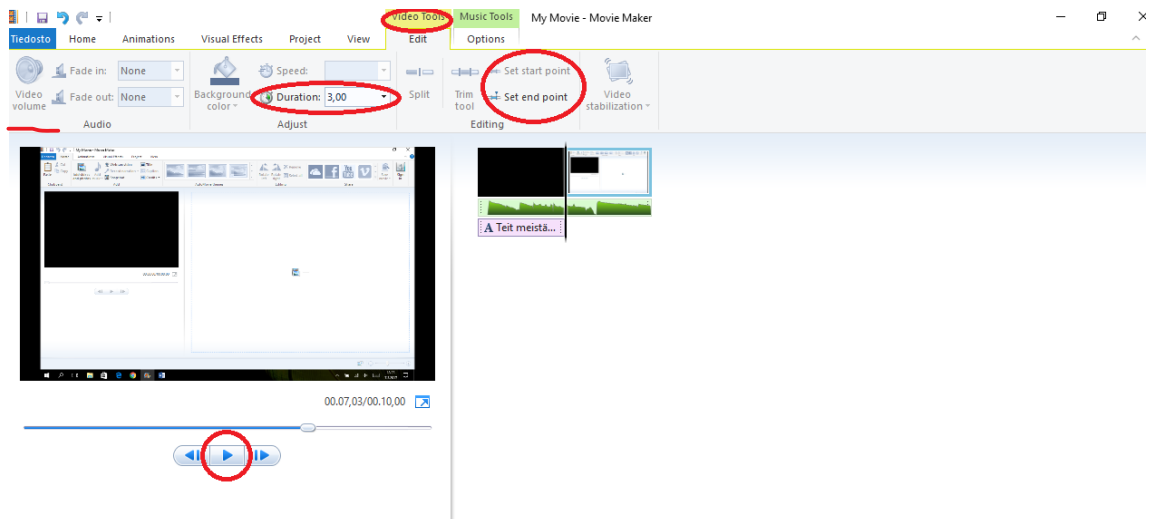


Valitse tietokoneelta löytyvä mp3-tiedosto

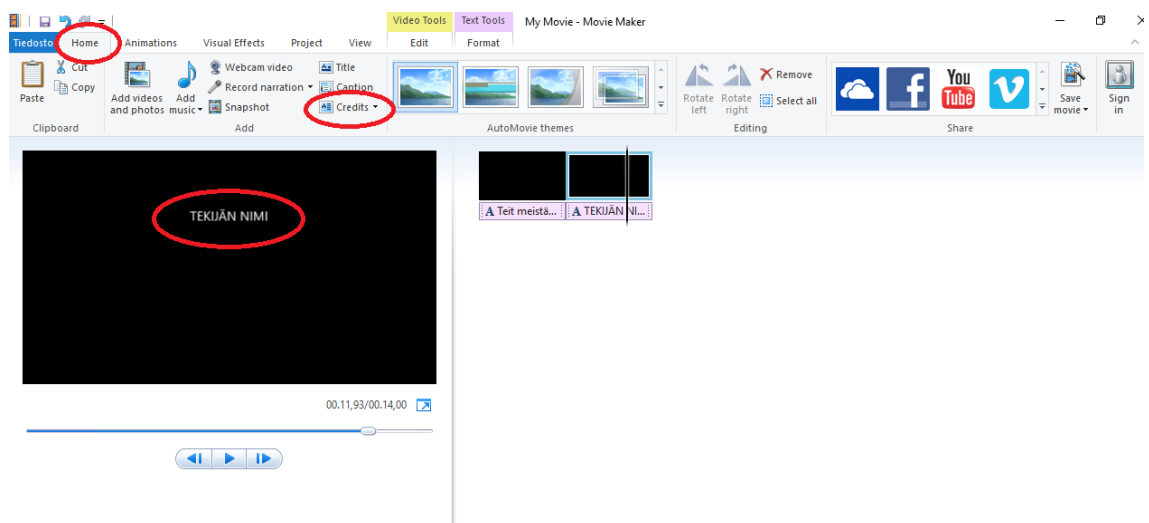
4. Tämän jälkeen voit alkaa lisäämään tietokoneelle siirrettyjä video-/kuvatiedostoja kohdasta "Home" -> "Add videos and photos"



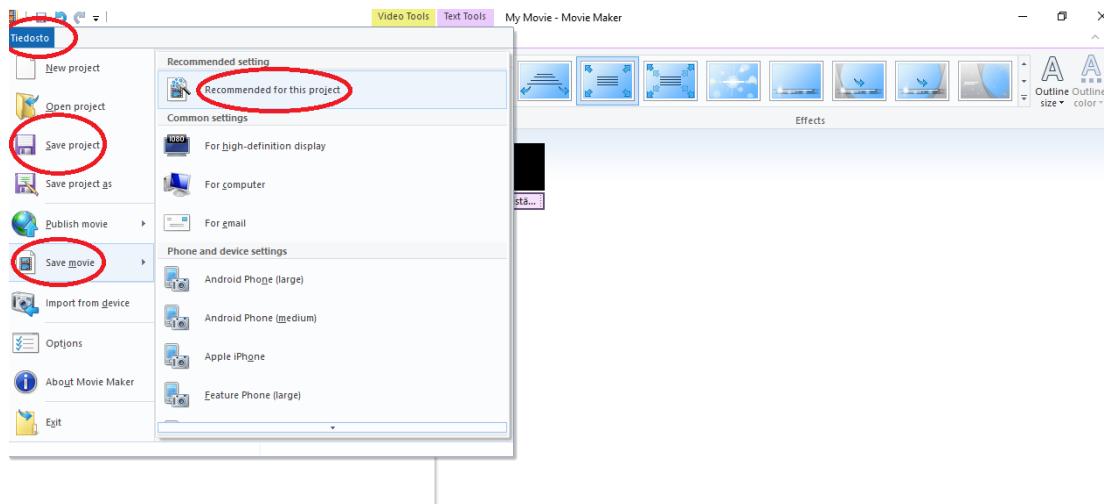
5. Valittuasi kuvan/videon voit muokata sitä kohdassa "Video Tools".
 - "Video volume" -kohdasta säädä videon oma ääni pois (vasempaan reunaan).
 - Kuvien osalta voit määrittää kuvan keston videolla kohdassa "Duration" (oletus 7 sekuntia).
 - Videokuvan osalta voit leikata pois alusta tai lopusta kohdassa "Set start point/Set end point". Haluttuun kohtaan pääset "Play"-näppäimellä tai painamalla välilyöntiä, joka laittaa videon liikkeelle tai pysäyttää sen.



6. Videoklippien/kuvien paikkaa voit vaihdella klikkaamalla ja pitämällä pohjassa klipin kohdalta, jolloin voit raahata klipin haluamaasi kohtaan.
7. Kun videot ja kuvat kappaletta varten on lisätty ja editoitu, voit lisätä loppuun tekijän nimen. Tämä tapahtuu "Home" -valikon kautta löytyvästä "Credits" -kohtaa klikkaamalla. Tekstikenttään voit kirjoittaa tekijän nimen. Valmiin työn voit vielä esikatsella "Play-näppäimellä" tai välilyöntiä painamalla.



8. Tallenna keskeneräinen ja/tai valmis työ "Tiedosto"-välilehdeeltä löytyvästä "Save project" -kohdasta.
 - Valmiin videotiedoston tallentaminen tietokoneelle tapahtuu saman välilehden kohdasta "Save movie" -> "Recommended for this project".



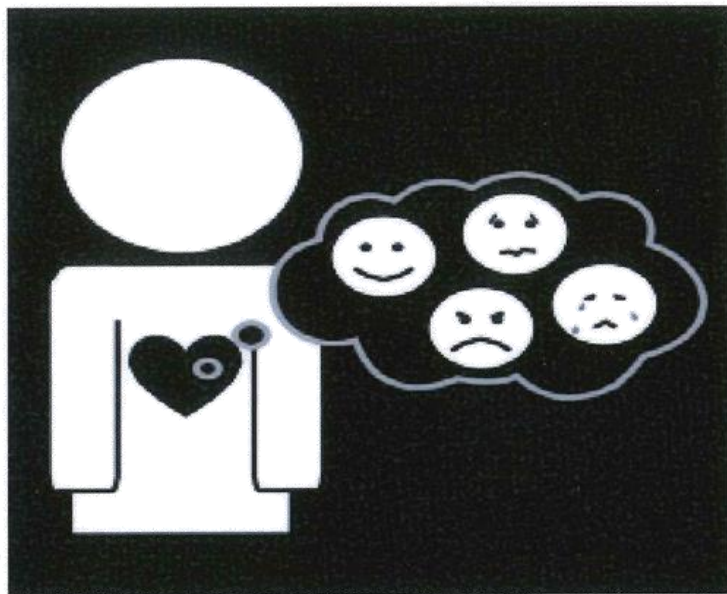
9. Valmiin videotiedoston voit katsoa tietokoneelta ja/tai siirtää sen esimerkiksi muistitikulle.

PIKAOHJE FRE:AC AUDIOMUUNTIMEN KÄYTTÖÖN

1. Käynnistä ohjelma.
2. Laita cd-levy tietokoneen cd-asemaan, jonka jälkeen cd-levyn raidat (kappaleet) ilmestyvät automaattisesti ohjelman etusivulle.
3. Valitse raita jonka haluat kopioida tietokoneelle rastittamalla se.
4. Valitse tallennuskohde ohjelman alareunasta klikkaamalla "Selaa" (valitse kansio mihin haluat kappaleen tallentaa).
5. Klikkaa välilehdestä "Muunna" ja valitse "Aloita muuntaminen".
6. Ohjelma muuntaa raidan mp3-tiedostoksi valitsemaasi kansioon.

Työmenetelmän kuvallinen ohjeistus asiakkaalle

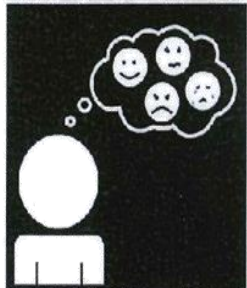
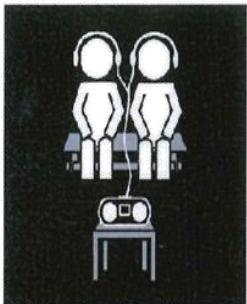
MILTÄ MUSTA TUNTUU -VIDEO



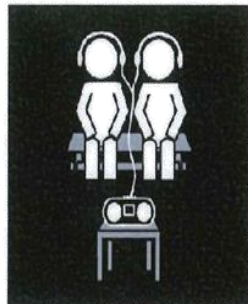
OMAOHJAAJAN KANSSA TEHTÄVÄ MUSIIKKIVIDEO



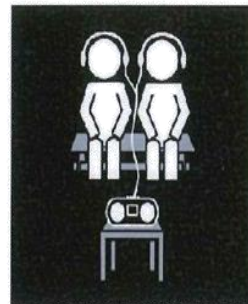
1. KERTA



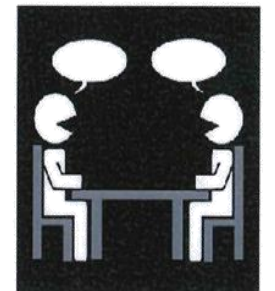
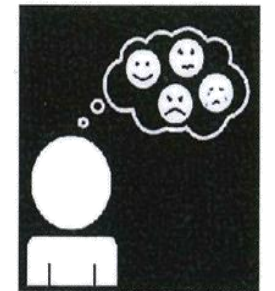
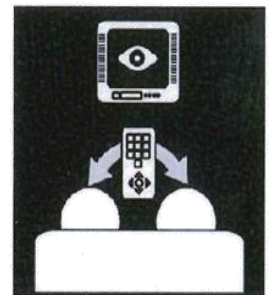
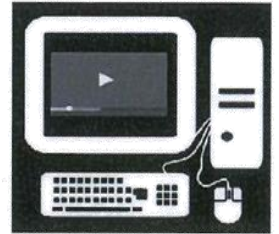
2.KERTA



(3. KERTA)



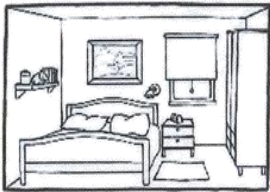
4. KERTA



VOIT KUVATA



ET VOI KUVATA



omassa asunnossa



toisia asukkaita tai ohjaajia



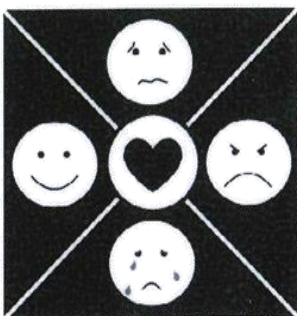
ulkona / lähiympäristössä



kaupassa tai muissa yksityisissä tiloissa



pyytää omaohjaajaa kuvaamaan sinua

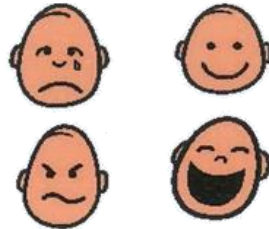


asioita jotka saavat sinut tuntemaan, niinkuin
tunnet kun kuuntelet valitsemaasi musiikkikappaletta

1. valitse musiikkikappale



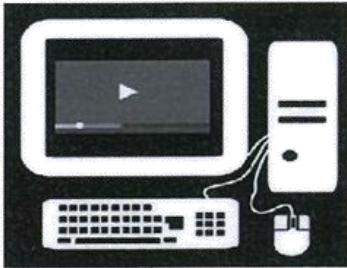
kerro miltä sen kuunteleminen tuntuu?



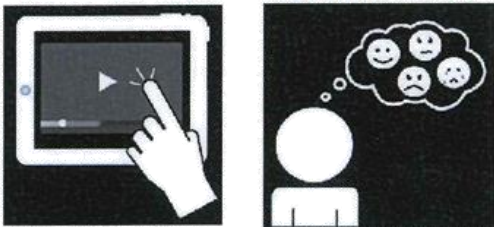
2. ota valokuvia ja videokuvaa valitsemaasi kappaleeseen ja siitä herääviin tunteisiin liittyen



3. yhdistä musiikki ja video tietokoneen avulla



4. katso tekemäsi musiikkivideo omaohjaajan kanssa ja kerro mitä tunteita se herättää



Kuvien lähde: BoardMaker. Papunetin kuvapankki, papunet.net, Annakaisa Ojanen / Elina Vanninen / Sclera / Sclera, muokkaus Papunet / Sclera, muokkaus Ritva Hämä-läinen Savas / Sclera, muokattu versio alkuperäisestä / Sergio Palao/CATEDU